



# 令和4年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう よしのじる ☆ししゃもフリッター・2こ のりふりかけ	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゆじつ	乳 鶏肉 大豆 小麦	647	22.6
4	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどん(しる) ☆ささみカツ *ブルーベリーゼリー	ふたにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦	616	27.1
5	水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ハンバーグのおろしだれ	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			乳 大豆 さば 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	586	23.4
6	木	ごはん ぎゅうにゅう なめことうふのみそしる ぶたどんのぐ	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			乳 大豆 豚肉 大豆 小麦 ごま	571	26.0
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコンスープ ☆すぶた	ベーコン		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦	650	22.7
11	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナじる ☆れんこんサンドフライ	ふたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・あぶら	乳 豚肉 大豆 ごま 鶏肉 大豆 小麦	619	23.0
12	水	りんごパン ぎゅうにゅう くりのポタージュ オムレツのトマトソースがけ ◎ブロッコリーのドレッシングあえ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	小麦 乳 大豆 りんご 乳 鶏肉 大豆 卵 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉	667	25.8
13	木	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる きぬあつあげのあまみそがけ	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	乳 鶏肉 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦	599	23.5
14	金	わかめごはん ぎゅうにゅう あきやさいのふくめに さんまのみぞれに *かき	とりにく・かまぼこ	わかめ	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】 ごぼう・ほししいたけ・しめじ	さといも・さとう	あぶら	乳 鶏肉 大豆 小麦 大豆 小麦	618	24.3
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あきのみかくじる てりどり	ふたにく・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	しめじ・えのきたけ・ごぼう しょうが	さつまいも	あぶら	乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦	674	29.5

○ \* しるしのかきのからぶくろ、ブルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。

○ 5日、6日、13日、14日、17日、27日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを

含むことがあります。食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。





# 令和4年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごちか・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゆじつ			
18	火	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】	小麦	662	27.4
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		しおラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・ねぎ		あぶら	豚肉 鶏肉		
		☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
		◎ひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 豚肉		
19	水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		乳	652	17.9
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
		フルーツカクテル				みかん・パインアップル・もも	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
20	木	ごはん					【こめ】		乳	596	18.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		フーヨーハイ	たまご・かに		にんじん はねぎ	だけのこと・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	卵 かに 小麦 大豆		
		ココアパウダー						ココアパウダー	大豆		
21	金	ごはん					【こめ】		乳	603	25.4
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		かんとくに	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
		☆いかのたつたあげ	いか			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	いか 小麦 大豆 ゼラチン オレンジ		
24	月	ごはん					【こめ】		乳	632	31.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
		◆しろみぎかなのたつぷりきのこあんかけ	たら			しめじ・まいたけ	さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
		*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
25	火	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	728	21.6
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ミネストローネ	ウインナー・【だいず】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ		あぶら	豚肉 大豆		
		☆かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・でんぷん こむぎこ	ラード あぶら	豚肉 大豆 小麦		
チョコクリーム						チョコクリーム	大豆 乳				
26	水	わかめごはん		わかめ			【こめ】		乳	615	21.4
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		かきたまじる	【たまご】・かまぼこ 【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦		
		☆◆じゃがいものやさいたつぷり にくみそいため	とりにく・あかみそ		にんじん	【れんこん】・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
27	木	ごはん					【こめ】		乳	620	25.5
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
		とうふのつみやき	とりにく・とうふ		にんじん	たまねぎ・えだまめ・しょうが ほししいたけ	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 ゼラチン		
		◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆		
28	金	ごはん					【こめ】		乳	654	29.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		とうにゅうごまみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん えのきたけ・ねぎ	さといも	ごま・あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
		さばのてりやき	さば				さとう・でんぷん	あぶら	さば 大豆 小麦		
あじつけのり			【のり】			さとう		小麦 大豆			
31	月	ごはん					【こめ】		乳	696	21.2
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
◎ほうれんそうのツナあえ	まぐろフレーク		【ほうれんそう】 にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉				

○ \* \_\_\_\_\_ しるしのかきのからぶくろ、ブルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。  
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。

○ 5日、6日、13日、14日、17日、27日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



24日(月)の「白身魚のたつぷりきのこあんかけ」は、浅井南小学校の児童が考えた献立です。

26日(水)の「じゃがいもの野菜たつぷり肉みそいため」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。