



# 令和4年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
3月	ご飯					【米】			738	36.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	豚肉・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	油	豚肉 大豆		
	◆白身魚のたっぷりきのこあんかけ	たら			しめじ・まいたけ	砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
4火	ご飯					【米】			721	28.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	豆腐の包み焼き	鶏肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・干ししいたけ	砂糖	油	鶏肉 大豆 ゼラチン		
◎きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆			
5水	麦ご飯					【米】・大麦			861	28.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん・葉ねぎ	だいこん	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ししゃもフリッター・3個		ししゃも おきあみ あおさ			小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉	油	大豆 小麦		
のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖・でんぷん					
6木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	764	29.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	栗のポタージュ	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 栗・油	鶏肉 大豆		
	オムレツのトマトソースがけ	卵		【トマト】		砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 大豆 りんご		
◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
7金	ご飯					【米】			812	33.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	秋の味覚汁	豚肉・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	しめじ・えのきたけ・ごぼう	さつまいも	油	豚肉 大豆		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー					
11火	わかめご飯		わかめ			【米】			751	28.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・ねぎ・干ししいたけ	さといも・でんぷん	ごま油・油	鶏肉 ごま 大豆 小麦		
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
小魚		かたくちいわし			砂糖					
12水	ご飯					【米】			779	26.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・干ししいたけ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
☆酢豚	豚肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦			
13木	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	721	32.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目うどん(汁)	豚肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・干ししいたけ		油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ささみカツ	鶏肉				じゃがいも・米粉 でんぷん・砂糖	油	鶏肉		
◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま			
14金	ご飯					【米】			719	29.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	関東煮	鶏肉・はんぺん 【うすら卵】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦		
☆いかの竜田揚げ	いか			にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油	いか 小麦 大豆 ゼラチン オレンジ			
17月	ご飯					【米】			829	24.3
	牛乳		【牛乳】					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		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆ポテトコロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
◎ほうれんそうのツナ和え	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			

○ \* \_\_\_\_\_ 印のかきの空袋、ヨーグルト、ブルーベリーゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

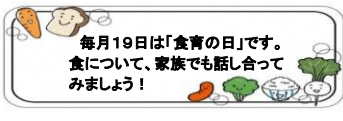
○ 4日、7日、11日、18日、19日、25日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

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。



3日(月)の「白身魚のたっ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。





# 令和4年10月分 学校給食献立予定表

好き嫌いをなく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
18 火	ご飯					【米】			711	30.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	なめこ豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ						大豆
	豚丼の具	豚肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま・ごま油				豚肉 大豆 小麦 ごま
	ココアパウダー					ココアパウダー					大豆
19 水	ご飯					【米】			714	27.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	すまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ 干しいたけ						大豆 さば 小麦
	ハンバーグのおろしだれ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油				鶏肉 豚肉 大豆 小麦
20 木	中華めん					【中華めん】			772	31.4	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	塩ラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・ねぎ		油				豚肉 鶏肉
	☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油				豚肉 大豆 小麦 ごま
	◎ひじきの中華和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	砂糖	ドレッシング				大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 豚肉
21 金	麦ご飯					【米】・大麦			811	21.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ポークカレー	豚肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレーパウダー				豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	フルーツカクテル				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー					もも りんご 大豆
24 月	ご飯					【米】			714	25.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	スタミナ汁	豚肉・油揚げ・【豆腐】 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・油				豚肉 大豆 ごま
25 火	☆れんこんサンドフライ	鶏肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でんぷん 小麦粉	油		鶏肉 大豆 小麦		
	ご飯					【米】			731	28.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	秋野菜の含め煮	鶏肉・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】 ごぼう・干しいたけ・しめじ	さといも・砂糖	油				鶏肉 大豆 小麦
さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でんぷん			大豆 小麦			
26 水	☆かき				かき						
	ご飯					【米】			717	21.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ とうもろこし	はるさめ	油				豚肉 鶏肉 大豆 小麦
フーヨーハイ	卵・かに		にんじん・葉ねぎ	たけのこ・しいたけ	でんぷん・砂糖	油		卵 かに 小麦 大豆			
27 木	◎切干しだいこんサラダ	まぐろフレーク		にんじん	切干しだいこん・きゅうり		ドレッシング		大豆 ごま 小麦		
	スライスパン					スライスパン			小麦 乳 大豆		
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ミネストローネ	ウイナー・【大豆】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ		油		豚肉 大豆		
28 金	☆かぼちゃフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉・でんぷん 小麦粉	ラード・油		豚肉 大豆 小麦		
	チョコクリーム						チョコクリーム		大豆 乳		
	わかめご飯		わかめ			【米】					
31 月	牛乳		【牛乳】					乳	766	24.9	
	かきたま汁	【卵】・かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干しいたけ	でんぷん	油				卵 大豆 小麦
	☆じゃがいもの野菜たっぷり肉みそいため	鶏肉・赤みそ		にんじん	【れんこん】・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖 でんぷん	油				鶏肉 大豆 小麦
31 月	ご飯					【米】			774	34.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	豆乳ごまみそ汁	豚肉・【豆腐】・白みそ 豆乳		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・油				豚肉 大豆 小麦 ごま
	さばの照り焼き	さば				砂糖・でんぷん	油				さば 大豆 小麦
味付けのり		【のり】			砂糖			小麦 大豆			

○ \* 印のかきの空袋、ヨーグルト、ブルーベリーゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 4日、7日、11日、18日、19日、25日、31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が、

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。

28日(金)の「じゃがいもの野菜たっぷり肉みそいため」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。

