



# 令和4年 9月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校



日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	みどり：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 金	ごはん			こめ		637	15.6
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	シャインマスカットゼリーあえ		パイナップル・もも・ナタデココ・レモン	シャインマスカットゼリー・さとう			
5 月	ごはん			こめ		592	30.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・こんにやく・ねぎ				
	はがつおのなんばんだれ	はがつお	あかパプリカ・ピーマン・たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら			
6 火	ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	646	26.1
	ひやしちゅうかのく(やさい)	とりにく・わかめ	にんじん・みずな・きゅうり・もやし	さとう	卵		
	(たまご)	たまご		さとう・でんぷん・あぶら			
	※ひやしちゅうかスープ(1しょくよう)						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ・ラード・あぶら	小麦		
7 水	ごはん			こめ		607	22.6
	なつやさいタコンライス	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・れんこん ズッキーニ・なす・トマト・とうもろこし	あぶら	乳		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも			
	れいとうみかん		みかん				
むぎごはん			こめ・おおむぎ				
8 木	ぶたどんのぐ	ぶたにく・はんぺん	たまねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら	620	25.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳			
	ぐだくさんみそしる	なまあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん・だいこん・えのきたけ ねぎ				
	ごはん			こめ			
9 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	644	21.8
	じゅうごやじる	とりにく・かまぼこ	ごぼう・えのきたけ・にんじん・ねぎ	もち	じゅうごや こんだて		
	あげさといものそぼろだれ	ぶたにく	さやいんげん・ほししいたけ	さといも・でんぷん・あぶら・さとう			
	ごはん			こめ			
12 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	593	18.9
	はるさめスープ	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ ねぎ	はるさめ			
	にくだんこのチリソース	にくだんこ	たまねぎ・ピーマン・きパプリカ	あぶら・さとう・でんぷん			
	ごはん			こめ			
13 火	チョコあげパン			こがたロールパン・あぶら・さとう	小麦・乳	650	22.6
	プチパン(5・6ねん)			プチパン	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	じゃがいものバターに	とりにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・マッシュルーム	じゃがいも・バター・さとう	乳		
	ポパイサラダ	ツナ	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
14 水	ごはん			こめ		687	32.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	やさいとぶたにくのごまいために	ぶたにく・なまあげ	はくさい・だいこん・にんじん ほししいたけ	さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら	だしを あじわうひ		
	さばのしおゆき	さば		あぶら			
はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング				

### ◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
  - 5日、7日、8日、9日、12日、14日、16日、20日、29日、30日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
  - アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 調味料は赤・緑・黄に分類しないため、「ひやしちゅうかスープ(1食用)」は分類しません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

### ☆7日「なつやさいタコンライス」☆

木曾川中学校の生徒が考えてくれた献立です。夏バテ予防に効果的な夏野菜を、たくさん使った料理を考えてくれました。れんこんを入れたので、タコライスのアレンジして、「タコン(レンコンのコン)」という名前前にしたそうです。愛知県でとれたれんこんを使っています。いろいろな種類の野菜を、味わいながら食べてください。



### 十五夜(お月見)

9月10日は十五夜です。この頃は、いもの収穫期にあたるため、「芋名月」ともいいます。月見団子や、さといもなどのいも類に、すすきなどをお供えて、月を眺めます。給食では9日に、十五夜にちなんで、満月にうさぎを描いたかまぼこや、さといもを使った献立が登場します。



毎月19日は「食育の日」  
です。食について家族でも  
話し合ってみましょう！



# 令和4年 9月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載		
		おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
15 木	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>た だ し い は し づ か い の ひ</b> </div>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ぶたじる	ぶたにく・わかめ・みそ	こんにゃく・はくさい・ねぎ	さつまいも								
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵				595	21.9		
	きんぴらごぼう		ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら								
	あじつけのり	あじつけのり										
16 金	ごはん			こめ							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>し ゅ ん を あ じ わ う ひ</b> </div>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あきのみかくじる	あぶらあげ	だいこん・にんじん・まいたけ・ねぎ	さといも					648	25.4		
	とりにくのいちじくソースがけ	とりにく	いちじく・しょうが・レモン	でんぷん・さとう・あぶら								
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう								
20 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ							588	22.6
	とりそぼろどんぐ	とりにく	たまねぎ・えだまめ・しょうが	さとう・こめこ・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	いもちちじる	なまあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ	いもち								
	こんぶあえ	こんぶ	ほうれんそう・キャベツ									
21 水	ごはん			こめ							674	18.8
	シーフードカレー	えび・いか・ほたて	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	小麦・えび							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	パイナップル・もも・ナタデココ	さとう	乳							
22 木	ソフトめん			ソフトめん	小麦						669	25.7
	ちゃんぽんふうソフトめん(しる)	ぶたにく・なると	キャベツ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・にんにく		乳							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん にら・エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ・みずあめ・あぶら	小麦							
	ナムル		もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら								
26 月	ごはん			こめ							608	19.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	とうがんじる	なまあげ	とうがん・にんじん・えのきたけ・ねぎ									
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん・たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ	小麦							
	あかじそあえ		はくさい・だいこん・あかじそこ									
27 火	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	小麦・乳						676	27.0
	ハンバーグドッグ (ロングハンバーグ)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト	ラード・さとう・でんぷん・あぶら								
	(ケチャップキャベツソテー)		キャベツ・ピーマン	あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
とりにゅうキャロットポタージュ	とりにく・とりにゅう	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ									
28 水	ごはん			こめ							608	26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かきたまじる	こうやどうふ・たまご	はくさい・ほうれんそう・ほししいたけ	さといも・でんぷん	卵							
	しろみざかなのえのきだれ	ホキ	えのきたけ	さとう・でんぷん・あぶら								
	ひじきのごまいため	ひじき	にんじん・さやいんげん	さとう・ごま・あぶら								
29 木	ごはん			こめ							573	20.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	トックスープ	とりにく	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん とうもろこし	トック(もち)								
	プルコギふういため	ぎゅうにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし にら・あかパプリカ・きパプリカ	はるさめ・さとう・ごまあぶら あぶら								
30 金	ごはん			こめ							710	24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かぼちゃのみそしる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・こんにゃく・はくさい・ねぎ									
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん: 2ほん 4~6ねん: 3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら								
	そくせきづけ		きゅうり・みずな・キャベツ・たくあん									

「15日 正しいはしを使って、給食を食べることができるかな？」

**ミッション1**  
豚汁の具を、はしですく。  
難易度 ★

**ミッション2**  
厚焼き卵をはしで切る。  
難易度 ★★

**ミッション3**  
ごはんをのりで巻いて食べる。  
難易度 ★★★

### ★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課の  
ウェブページに「好評献立」を  
掲載しています。  
給食の味を家庭でも再現でき  
るように、分量や作り方が分か  
るようになっています。



QRコードを  
読み取り