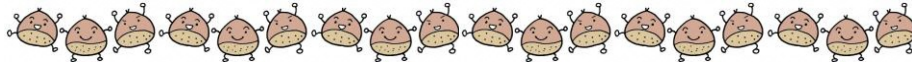




令和4年 10月分 小学校給食献立予定表



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になる	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	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月	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							た だ し い は し づ か い の ひ	631	21.5
	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・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら									
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵								
	ブロッコリーあえ		ブロッコリー・キャベツ	ドレッシング									
4火	ごはん			こめ							704	25.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	のっぺいじ	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな・こんにゃく	さといも・でんぷん									
	さばのたつたあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら									
	こまあえ		もやし・きゅうり	さとう・こま									
5水	むぎごはん			こめ・おむぎ							659	16.9	
	ビーフカレー	ぎゅうにく	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・トマト しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	フルーツパバロア	ぎゅうにゅう	みかん・パイナップル・もも	パバロアのもと	乳								
6木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦						601	24.8	
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく・なると	にんじん・にら・もやし・たまねぎ にんにく										
	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・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦								
	ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・とりにく	チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし	さとう・こまあぶら									
7金	ごはん			こめ							じゅうさんや こんだて	650	22.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	にみそ	だいず・ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	さといも・さとう									
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう									
	くりとさつまいものあまに			くり・さとう・さつまいも									
11火	ごはん			こめ							だ し を あ し わ う ひ	622	24.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	すましじ	とりにく・かまぼこ	えのきだけ・みつば・にんじん ほししいたけ										
	かつおのあまからがらめ	しまがつお	たまねぎ・さやいんげん	でんぷん・じゃがいも・あぶら さとう									
12水	ごはん			こめ							604	26.3	
	とりそぼろどんのぐ	とりにく	しょうが・たまねぎ・えだまめ	さとう・あぶら・こめこ									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	しろみそしる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・しめじ・ほくさい・だいこん ねぎ										
	ツナあえ	ツナ	こまつな・キャベツ	さとう									
13木	ごはん			こめ							605	18.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	ハッポウタン	えび・うすらたまご	にんじん・チンゲンサイ・ほくさい たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん	えび・卵								
	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・こまあぶら あぶら・こむぎこ・みずあめ	小麦								
	ナムル		もやし・きゅうり	さとう・こまあぶら									
14金	こがたロールパン			こがたロールパン	小麦・乳						569	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	やきそば	ぶたにく・いか・あおりのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが	やきそばめん・あぶら	小麦								
	シャキシャキれんこんサラダ	とりにく	れんこん・ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ									
	ココアパウダー			ココアパウダー									
17月	ごはん			こめ							「まごわ やさしい」 こんだて	596	21.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ	きりぼしだいこん・しめじ・ねぎ こんにゃく	さといも									
	だいずとじゃこのこまがらめ	だいず・ちりめんじゃこ		でんぷん・あぶら・こま・さとう									
	ひじきのいために	とりにく・ひじき	にんじん・とうもろこし・さやいんげん	さとう・あぶら									

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 4日、7日、11日、12日、17日、18日、19日、24日、25日、26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。
 - ③ 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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

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 10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			緑：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				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	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
18 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	かんとろに	はんぺん	だいこん・にんじん・こんにやく さやいんげん	さといも・さとう							665	23.5				
	なまあげのにくみそかけ 1～3ねん：1こ 4～6ねん：2こ	なまあげ・とりにく・みそ	たまねぎ	さとう・でんぷん												
19 水	ごはん			こめ												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	ちゃんこなべ	とりだんご・やきどうふ	しらたき・にんじん・はくさい・ねぎ しょうが								545	26.0				
	あいちのにじますかんにろに あかじそあえ	にじます	きゅうり・もやし・あかじそこ	さとう・みずあめ												
20 木	ごはん			こめ												
	キンパ (にく)	ぎゅうにく	にんじん・しょうが	さとう・あぶら												
	(たまご)	たまご		さとう・でんぷん・あぶら					卵							
	(やさい)		こまつな・たくあん	ごまあぶら・ごま												
	のり	のり														
	ぎゅうにゅう トックスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ・チンゲンサイ・とうもろこし	トック(もち)						乳						
21 金	ソフトめん			ソフトめん					小麦							
	ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト	ハヤシルウ・さとう・あぶら					小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ・えだまめ	ノンエッグマヨネーズ							666	25.4				
24 月	きんめロウカットげんまいごはん			こめ・きんめロウカットげんまい												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	ちゅうかわかめスープ	わかめ・とうふ	にんじん・もやし・チンゲンサイ・ねぎ ほししいたけ								586	18.8				
	にくだんごのあますあん	にくだんご	たまねぎ・ピーマン・あかパプリカ	あぶら・さとう・でんぷん												
25 火	ごはん			こめ												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	さといものみそしる	とりにく・なまあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ	さといも												
	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												
	こがねあえ		ほうれんそう・もやし・とうもろこし	さとう												
26 水	くりごもごごはん	とりにく	ごぼう・ほししいたけ	こめ・くり・さとう・あぶら												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	きのこじる	なまあげ	にんじん・ねぎ・しめじ・まいたけ	さつまいも												
	はなやさいあえ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー	さとう												
	かき		かき								604	21.7				
27 木	ごはん			こめ												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	かきたまじる	たまご・こやどうふ・わかめ	はくさい・えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん					卵							
	さけのみそいため	さけ・みそ	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん	でんぷん・あぶら・さとう												
28 金	りんごパン			りんごパン												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	クリームシチュー	とりにく・スキムミルク ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ					乳							
	ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・エリンギ・トマト にんにく	じゃがいも ロード・でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも												
31 月	ピラフ	とりにく	あかパプリカ・とうもろこし・えだまめ	こめ・あぶら												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳							
	コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ・しめじ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも												
	かぼちゃフライ	ぶたにく	かぼちゃ	さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら					小麦							

しゅんを
あしわつひ

※20日 応募献立「キンパ」※

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。肉、野菜などいろいろな栄養を一つの料理でとることができ、給食で韓国料理が食べられるようにと考えてくれました。キンパは韓国では「キムパブ」ともいわれます。キムは「のり」、パブは「ごはん」を表していて、「のりごはん」という意味です。ご飯と一緒に肉、野菜、卵をのりで巻いて食べましょう。

★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