

令和4年 5月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					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)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実									
2月	ご飯					米								760	31.8	
	牛乳		牛乳					乳								
	とうふのすまし汁	鶏肉・とうふ	わかめ	にんじん	だいこん・干しいたけ えのきだけ											だしを 味わう日
	ぶりの揚げ照り	ぶり				でん粉・砂糖	油									
	こがね和え			こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖										
6金	白玉うどん					白玉うどん		小麦						719	32.0	
	山菜うどん (汁)	豚肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ 山菜 (わらび・みず やまうど)											
	牛乳		牛乳					乳								
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油									
	アスパラガスのごまサラダ	鶏肉		アスパラガス	もやし			ごま ノンエッグ マヨネーズ								
9月	たけのご飯	鶏肉		にんじん	たけのこ・干しいたけ	米・砂糖	油							722	26.4	
	牛乳		牛乳					乳								
	けんちん汁	生揚げ		こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ	さといも										旬を 味わう日
	新じゃがいもの和風サラダ	ツナ かつお削り節			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油									
10火	りんごパン					りんごパン		小麦・乳						844	31.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも 白いんげん豆 ひよこ豆・砂糖	油									
	スパイシーフライドチキン・2個	鶏肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油									
キャベツソテー			ピーマン	キャベツ			油									
11水	ご飯					米								739	27.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	マーボードウフ	豚肉・みそ とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく	砂糖・でん粉										
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油									
12木	ご飯					米								743	28.0	
	牛乳		牛乳					乳								
	春キャベツのみそ汁	豚肉・みそ	わかめ		キャベツ・だいこん えのきだけ											
	はんぺんフライ・2個	かんぱち 魚介すりみ			たまねぎ	でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖	油	小麦								
野菜たっぷりいろいろ豆腐	とうふ・たまご ちくわ かつお削り節		にんじん・こまつな	たまねぎ・まいたけ	砂糖		油	卵								
13金	麦ご飯					米・大麦								803	19.9	
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	アセロラヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・もも パイナップル	アセロラジュレ		乳								
16月	ご飯					米								764	25.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい・もやし	はるさめ										
	鶏肉と野菜の黒酢がらめ	鶏肉		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ	でん粉・砂糖	油									
17火	ご飯					米								795	28.2	
	牛乳		牛乳					乳								
	新じゃがいものみそ汁	生揚げ・みそ		こまつな	えのきだけ・たまねぎ	じゃがいも										
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	でん粉 じゃがいも・砂糖	油・ラード									
ごま和え			にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖		ごま									

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - 2日、9日、11日、16日、17日、20日、23日、31日のおかずの原材料には「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ギー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。

12日 野菜たっぷりいろいろ豆腐

この料理は、応募献立の入賞献立です。尾西第三中学校の生徒が考えてくれました。工夫してくれたところは、野菜をたくさん食べられるように、色とりどりの野菜を入れたことです。味わって食べましょう。

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 5月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示						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)	卵	乳	小麦	えひ	かに	そば			落花生
			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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実									
18	水	ソフトめん					ソフトめん		小麦						785	27.0	
		五目あんかけソフトめん (汁)	鶏肉		にんじん ほうれんそう	はくさい・ねぎ	でん粉										
		牛乳		牛乳					乳								
		いもとお豆のじゃこ甘がらめ	だいず	ちりめんじゃこ			さつまいも・砂糖 でん粉	油									
19	木	ご飯					米								845	28.4	
		138キーマカレー	豚肉・だいず		にんじん・トマト	切り干しだいこん たまねぎ・なす にんにく	カレールウ	油	小麦								
		牛乳		牛乳					乳								
		うきうきオムレツ	卵				でん粉・砂糖	油	卵								
一宮のはくさいサラダ	ハム			はくさい・きゅうり キャベツ・とうもろこし		ドレッシング											
20	金	ご飯					米								748	26.3	
		牛乳		牛乳					乳								
		沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう・だいこん たけのこ・干しいだけ											
		ちくわのいそべ揚げ・3本 花野菜和え	ちくわ ツナ	青のり	ブロッコリー	カリフラワー	米粉 砂糖	油									
23	月	ご飯					米								810	36.4	
		牛乳		牛乳					乳								
		わかめのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		たまねぎ・ねぎ しめじ	じゃがいも										
		さわらのごまだれ 五目煮豆	さわら 鶏肉・だいず		にんじん さやいんげん		砂糖・でん粉 砂糖	ごま・油									
24	火	麦ご飯					米・大麦								783	27.2	
		牛乳		牛乳					乳								
		かきたま汁	卵・高野どうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ・えのきたけ 干しいだけ	でん粉										
		コロッケ 鉄骨和え	豚肉・牛肉 ちりめんじゃこ		にんじん・パセリ こまつな	たまねぎ もやし	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉 砂糖	油	小麦								
25	水	ご飯					米								774	25.2	
		牛乳		牛乳					乳								
		トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	トック (もち)										
		しゅうまい・3個 とうふの中華サラダ	豚肉 とうふ	わかめ		たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり	でん粉・砂糖 小麦粉・パン粉 水あめ 砂糖	ごま油	小麦								
26	木	ご飯					米								764	25.8	
		牛乳		牛乳					乳								
		鶏団子汁	鶏団子		にんじん	だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	さといも・でん粉										
		いかフライ きんぴらごぼう	いか はんぺん		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	パン粉・小麦粉 でん粉 砂糖	油	小麦								
27	金	シュガー揚げパン プチパン					小型ロールパン・砂糖 プチパン	油	小麦・乳						730	26.3	
		牛乳		牛乳					乳								
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	乳								
		まめまめサラダ	鶏肉・だいず		ブロッコリー	キャベツ・えだまめ	ひよこ豆	ノンエッグ マヨネーズ									
30	月	ご飯					米								745	27.8	
		牛乳		牛乳					乳								
		ごまみそ汁	豚肉・みそ 油揚げ		かぼちゃ	はくさい・こんにゃく しめじ・ねぎ		ごま									
		厚焼き卵 ひじきのいため煮	卵 ツナ		ひじき にんじん さやいんげん	とうもろこし	でん粉・砂糖 砂糖	油	卵								
31	火	ご飯					米								790	31.5	
		牛乳		牛乳					乳								
		のっぺい汁	ちくわ		にんじん	だいこん・ねぎ ごぼう	さといも・でん粉										
		生揚げの肉みそかけ・2個 いそか和え	生揚げ・みそ 豚肉	のり	ほうれんそう	もやし	でん粉・砂糖 砂糖										

一宮を
食べる
学校給食
の日

「まごわ
やさしい」
献立

正しいはし
づかいの日

19日 一宮を食べる学校給食の日

一宮市で作られた切り干しだいこん、なす、はくさい、卵を使っています。地元の食材を味わいましょう。



★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

