



令和4年 9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
2 金	ご飯					米										
	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	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	シャインマスカットゼリー和え				パイナップル・もも レモン・ナタデココ	シャインマスカット ゼリー・砂糖										
5 月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ											
	はがつおの南蛮だれ	はがつお		赤パプリカ ピーマン	たまねぎ	砂糖・でん粉	油									
6 火	冷やし中華めん					中華めん		小麦								
	冷やし中華の具 (野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖										
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
	※冷やし中華スープ (1食用)															
	牛乳		牛乳					乳								
揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦									
7 水	ご飯					米										
	夏野菜タコンライス	豚肉		トマト	にんにく・しょうが なす・たまねぎ スッキーニ・れんこん とうもろこし		油									
	牛乳		牛乳					乳								
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも										
冷凍みかん				みかん												
8 木	麦ご飯					米・大麦										
	豚丼の具	豚肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう しらたき	砂糖	油									
	牛乳		牛乳					乳								
	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		かぼちゃ	だいこん・えのきだけ ねぎ											
9 金	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	十五夜汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	ごぼう・えのきだけ ねぎ	もち										
	揚げさといものそぼろだれ	豚肉		さやいんげん	干しいたけ	さといも・でん粉 砂糖	油									
赤じそ和え			赤じそ粉	もやし・だいこん												
12 月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし たけのこ・ねぎ	はるさめ										
	肉団子のチリソース	肉団子		ピーマン	たまねぎ・しめじ 黄パプリカ	でん粉・砂糖	油									
13 火	チョコ揚げパン					小型ロールパン 砂糖	油	小麦・乳								
	プチパン					プチパン		小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	じゃがいものバター煮	鶏肉	チーズ	にんじん	たまねぎ・えだまめ マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	バター	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	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	野菜と豚肉のごまいため煮	豚肉・生揚げ		にんじん	はくさい・だいこん 干しいたけ	砂糖	ごま油・油 ごま									
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング										
15 木	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		こんにゃく・ねぎ	さつまいも										
	さばの塩焼き	さば					油									
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油									
味付けのり		味付けのり														

十五夜
献立

だしを
味わう日

正しいほし
づかいの日

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、7日、8日、9日、12日、15日、16日、20日、30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。
- 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。
- ※ 6日(火)の冷やし中華スープ(1食用)は、1～6群に分類していません。

7日 夏野菜タコンライス

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、たくさん使っています。れんこんを入れたので、タコンライスのアレンジして、「タコン(れんこんのコン)」という名前にしたそうです。れんこんは愛知県産のものを使用しました。

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 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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	乳	小麦	えび	かに	そば			落花生	
16 金	ご飯					米									795	28.3	旬を 味わう日
	牛乳		牛乳					乳									
	秋の味覚汁	油揚げ		にんじん	だいこん・えのきだけ まいだけ		さといも										
	鶏肉のいちじくソースがけ・2個	鶏肉			しょうが・いちじく・レモン		でん粉・砂糖	油									
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい		砂糖										
20 火	麦ご飯					米・大麦								765	28.2		
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉・大豆			たまねぎ・えだまめ しょうが	砂糖・米粉	油										
	牛乳		牛乳					乳									
	いももち汁	生揚げ・みそ		にんじん	ねぎ・だいこん		じゃがいももち										
	こんぶ和え		こんぶ	ほうれんそう	キャベツ												
21 水	ご飯					米								799	24.1		
	シーフードカレー	えび・いか・ほたて		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんにく	じゃがいも カレールウ	油		小麦・えび								
	牛乳		牛乳					乳									
	切り干しサラダ	ハム		ブロッコリー	切り干しだいこん えだまめ・とうもろこし			ドレッシング									
22 木	ソフトめん					ソフトめん			小麦					851	32.5		
	ちゃんぽん風ソフトめん (汁)	豚肉・なると		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ にんにく												
	牛乳		牛乳					乳									
	春巻き	豚肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油		小麦								
	ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油										
26 月	ご飯					米								757	22.8		
	牛乳		牛乳					乳									
	とうがん汁	生揚げ	わかめ	にんじん	とうがん・ねぎ												
	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		小麦								
	おひたし			こまつな	はくさい	砂糖											
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					824	31.4		
	ハンバーグドッグ (ロングハンバーグ)	鶏肉・豚肉		トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油・ラード										
	(ケチャップキャベツソテー)			ピーマン	キャベツ		油										
	牛乳		牛乳					乳									
キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉ホワイトルウ			乳									
28 水	ご飯					米								760	31.2	「まごわ やさしい」 献立	
	牛乳		牛乳					乳									
	かきたま汁	高野豆腐 たまご		ほうれんそう	はくさい・干ししいたけ	さといも・でん粉			卵								
	白身魚のえのきだれ	ホキ			えのきだけ	砂糖・でん粉	油										
	ひじきのごまいため		ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	ごま・油										
29 木	ご飯					米								782	27.3		
	牛乳		牛乳					乳									
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・とうもろこし	トック (もち)											
	プルコギ風いため	牛肉		にら・赤パプリカ	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし 黄パプリカ	砂糖・はるさめ	ごま油・油										
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳									
30 金	ご飯					米								781	24.3		
	牛乳		牛乳					乳									
	かぼちゃのみそ汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	こんにゃく・はくさい ねぎ												
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油										
即席漬け			みずな	きゅうり・もやし たくあん													

★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

