



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 フロッコリー	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			フロッコリー	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、タコライスをアレンジして、「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)	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
16 金	ご飯					米									795	28.3
	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	
	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												

旬を
味わう日

「まごわ
やさしい」
献立

★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

