



# 令和4年 10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										
3月	ご飯					米									正しいはしづかいの日	769	25.1
	牛乳		牛乳						乳								
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油										
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵									
	ブロッコリー和え			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング										
4火	ご飯					米								871	29.6		
	牛乳		牛乳						乳								
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん・こんにゃく	さといも・でん粉											
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく	でん粉	油										
	ごま和え				もやし・きゅうり	砂糖	ごま										
5水	麦ご飯					米・大麦								810	19.2		
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも カレールー	油	小麦									
	牛乳		牛乳					乳									
	フルーツゼリーヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル・もも ナタデココ	カクテルゼリー 砂糖		乳									
6木	中華めん					中華めん			小麦					774	30.9		
	しょうゆラーメン (汁)	豚肉・なると		にんじん・にら	たまねぎ・もやし にんにく												
	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	小麦粉・パン粉 でん粉・砂糖	ラード・油	小麦									
	ひじきの中華サラダ	鶏肉	ひじき	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油										
7金	ご飯					米								818	26.9		
	牛乳		牛乳					乳									
	煮みそ	だいず・豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖											
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油										
	くりとさつまいもの甘煮					さつまいも・砂糖	くり										
11火	ご飯					米								794	30.9		
	牛乳		牛乳					乳									
	すまし汁	とうふ・鶏肉 かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・干ししいたけ												
	かつおの甘辛がらめ	しまがかつお		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	油										
12水	ご飯					米								767	32.4		
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉・だいず			たまねぎ・えだまめ しょうが	砂糖・米粉	油										
	牛乳		牛乳					乳									
	白みそ汁	豚肉・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ												
ツナ和え	ツナ		こまつな	キャベツ	砂糖												
13木	ご飯					米								754	22.7		
	牛乳		牛乳					乳									
	ハッポウタン	えび・うすら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ 干ししいたけ	でん粉		えび・卵									
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・でん粉 砂糖・水あめ	ごま油・油	小麦									
ナムル			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油											
14金	小型ロールパン					小型ロールパン			小麦、乳					705	29.6		
	牛乳		牛乳					乳									
	焼きそば	豚肉・いか	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦									
	シャキシャキれんこんサラダ	鶏肉		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし		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	ご飯					米								761	26.8		
	牛乳		牛乳					乳									
	切り干しだいこんのみそ汁	豚肉・油揚げ・みそ			切り干しだいこん しめじ	さといも											
	だいずとじゃこのごまがらめ	だいず	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	ごま・油										
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油										

### ◆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 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。



### 秋の収穫に感謝

十三夜は日本古来のお月見です。この時期は、栗や豆が収穫される時期であることから「栗名月」や、「豆名月」とも呼ばれます。7日の給食は、栗を使った「くりとさつまいもの甘煮」と、大豆を使った「煮みそ」です。秋の収穫に感謝していただきましょう。

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 10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
18 火	麦ご飯					米・大麦									791	27.1
	牛乳		牛乳					乳								
	関東煮	はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖										
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ	砂糖・でん粉										
19 水	ご飯					米								695	31.6	
	牛乳		牛乳					乳								
	ちゃんこ鍋	鶏団子 焼き豆腐		にんじん こまつな	はくさい・しらたき しょうが											
	愛知のにじますかんろ煮・2尾	にじます				砂糖・水あめ										
20 木	ご飯					米								796	28.9	
	キンパ (肉)	牛肉		にんじん	しょうが	砂糖	油									
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
	(野菜)			こまつな	たくあん		ごま・ごま油									
	のり		のり													
	牛乳		牛乳					乳								
21 金	ソフトめん					ソフトめん			小麦					783	30.1	
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	ポパイサラダ	ハム		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									
24 月	金芽ロウカット玄米ご飯					米 金芽ロウカット玄米								741	22.7	
	牛乳		牛乳					乳								
	中華わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし・干しいたけ											
	肉団子の甘酢あん	肉団子		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ	砂糖・でん粉	油									
25 火	ご飯					米								802	24.0	
	牛乳		牛乳					乳								
	いももち汁	鶏肉・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいももち										
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油									
26 水	ごがね和え			ほうれんそう	とうもろこし・もやし	砂糖								745	25.1	
	くり五目ご飯	鶏肉		にんじん	ごぼう	米・砂糖	油・くり									
	牛乳		牛乳					乳								
	きのこ汁	生揚げ			たまねぎ・ねぎ・しめじ まいたけ	さつまいも										
27 木	花野菜和え	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖								782	35.3	
	かき				かき											
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
28 金	かきたま汁	卵・高野豆腐		こまつな	はくさい・えのきだけ 干しいたけ	でん粉		卵						807	28.2	
	さけのみそいため	さけ・みそ		にんじん	キャベツ・もやし たまねぎ	でん粉・砂糖	油									
	りんごパン					りんごパン		小麦・乳								
	牛乳		牛乳					乳								
31 月	クリームシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳						809	24.5	
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉・豚肉		トマト・ピーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく	じゃがいも・でん粉 砂糖	ラード・油									
	ピラフ	鶏肉		赤パプリカ	とうもろこし・えだまめ	米	油									
	牛乳		牛乳					乳								
31 月	マカロニスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも マカロニ		小麦						809	24.5	
	かぼちゃフライ	豚肉		かぼちゃ		小麦粉・パン粉 砂糖・でん粉	油	小麦								

旬を  
味わう日

## 26日 旬を味わう日



## 収穫の秋

現代は、栽培の技術や輸送手段が発達したため、季節関係なく、おいしいものを食べることができます。しかし、かつては、食べ物は季節に応じて収穫されており、季節によって収穫できる量がバラバラでした。そして、春・夏・秋・冬の中で一番食べ物を豊富に収穫できる季節が「秋」でした。

## 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。ご飯と一緒に、肉・卵・野菜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

