



# 令和5年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
4月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳	621
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ささみおおばいにくフライ	【とりにく】		【おおば】	【うめ】	パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	ちゃんこじる	ぶたにく・たこだんご		にんじん	はくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
5火	ごはん					【こめ】			乳	608
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ピビンバのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	豚肉 ごま 大豆 小麦		
	◎ピビンバのやさい			ほうれんそう	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
6水	*ナン					ナン		小麦 大豆	乳	631
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	キーマカレー	ぎゅうにく・【ぶたにく】		にんじん・ブロッコリー 【トマト】	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ カレールー	あぶら	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	ピオーネゼリーあえ				ナタデココ・パインアップル もも	ピオーネゼリー		もも		
7木	ごはん					【こめ】			乳	592
	ぎゅうにゅう	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】							
	さばのしおやき	さば	ほねにきを つけてね				あぶら	さば		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま		
	きくのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦		
8金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	638
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ミンチカツ	ぶたにく・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	ぎゅうし あぶら	豚肉 牛肉 小麦		
	じゃがいものコンソメスープ	ウイナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
11月	ごはん					【こめ】			乳	652
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	かぼちゃのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆		
12火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	はっぼうさい	ぶたにく・いか えび・【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆あげギョーザ・2こ	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま			
13水	ごはん					【こめ】			乳	644
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハンバーグのレモンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん					
14木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	乳	692
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ごもくソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
◎ほうれんそうのツナあえ	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご			
15金	ごはん					【こめ】			乳	639
	ぎゅうにゅう	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】							
	さわらのてりやき	さわら	ほねにきを つけてね			さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎ひじきとやさいのあえもの			ひじき	こまつな	とうもろこし	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま		
ごじる	ぶたにく・だいすペースト 【とうふ】・ミックスマソ		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆			

○ \* \_\_\_\_\_ するしのナンのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【\*こざかな：ほねごと食べるこざかなをさします。】

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

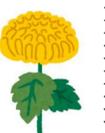
○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 5日、7日、11日、13日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



7日(木)は、ちょうようのせつく  
にちなんで「きくのすましじる」がで  
ます。きくのかたちのかまぼこがは  
いったすましじるです。



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5年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
19 火	ごはん					【こめ】			乳	625
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	さんまのみぞれに	さんま	ほねも たべられるよ		だいこん	さとう・でんぷん		大豆 小麦		
	あきのみかくじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきたけ・ごぼう ねぎ	さつまいも	ごまあぶら あぶら	鶏肉 ごま 大豆		
	*なし				なし					
20 水	ごはん					【こめ】			乳	601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	オニオンスープ	ぶたにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
21 木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	乳	754
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ミートボールのトマトに	ミートボール		にんじん・【トマト】	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
	ごはん					【こめ】				
22 金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	649
	ぶたにくとやさいの ピリからいため	ぶたにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	ビーフスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
	ごはん					【こめ】				
25 月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	586
	☆ししゃもフライの あまだれがけ・2こ	ほねも たべられるよ		ししゃも		パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	なめこととうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆		
	ごはん					【こめ】				
	わかめごはん		わかめ							
26 火	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	680
	☆さといもコロッケ	とりにく				さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	つきみのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・はくさい ほししいたけ			大豆 小麦		
	*つきみだんご					つきみだんご		大豆		
	ごはん					【こめ】				
27 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	乳	725
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりのちゅうかあえ				きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
28 木	ごはん					【こめ】			乳	606
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆きぬあつあげのあまから ごましょうがやき	だいす			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	大豆 小麦 ごま		
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	ごはん					【こめ】				
29 金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	619
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		

○ \* \_\_\_\_\_ するしのなしのからぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーン、つきみだんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 19日、20日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

28日(木)の「きぬあつあげのあまからごましょうがやき」は、瀬部小学校のじどうがながえたこんだてです。しょうがでさわやかさを、ごまあぶらでふうみをだすようにくふうされています。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。