

令和5年 9月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載		
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
4 月	ごはん			こめ							624	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・にら・ねぎ たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら								
	ハンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら								
5 火	ごはん			こめ							588	21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	しろみざかなのしょうがじょうゆあえ	ホキ	しょうが	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう								
	ひじきのいために ごまみそしる	とりにく・ひじき なまあげ・わかめ・みそ	さやいんげん・とうもろこし にんじん・だいこん・ねぎ・しめじ	さとう・あぶら ごま								
6 水	ひやしちゅうかめん			ひやしちゅうかめん	小麦						631	25.2
	ひやしちゅうかのぐ(たまご)	たまご		さとう・あぶら	卵							
	(やさい)	とりにく・わかめ	にんじん・みずな・きゅうり・もやし	さとう								
	※ひやしちゅうかのたれ											
	ぎゅうにゅう あげぎょうざ・2こ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん・ラード こむぎこ・ごまあぶら	乳 小麦							
7 木	ごはん			こめ							566	21.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・あぶら・さとう・でんぷん								
	いそかあえ とうがんじる	のり あぶらあげ	もやし・こまつな にんじん・とうがん・ねぎ・ほししいたけ	さとう さといも・でんぷん								
8 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ							618	16.6
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	ナタデココ・もも・パイナップル みかん	さとう	乳							
11 月	ごはん			こめ							586	23.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ぶたキムチいため	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが にら・しめじ・ごぼう・はくさいキムチ	さとう・ごまあぶら								
	トックスープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ	トック・あぶら								
12 火	ココアあげパン			こがたロールパン・あぶら・さとう	小麦・乳						580	22.9
	プチパン(5・6ねん)			プチパン	小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	チキンのトマトにこみ ポパイサラダ	とりにく ツナ	たまねぎ・えだまめ・ズッキーニ・トマト ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ								
13 水	ごはん			こめ							583	25.2
	シャキシャキぶたどんのぐ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ごぼう・れんこん ねぎ	さとう・あぶら								
	ぎゅうにゅう ごじる	ぎゅうにゅう なまあげ・わかめ・だいず とうにゅう・みそ	だいこん・しめじ・かぼちゃ・こんにゃく		乳							
14 木	ごはん			こめ							590	23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	さんまのおろしに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん								
	あかじそあえ		キャベツ・みずな・あかじそ									
	かきたまじる	たまご	たまねぎ・はくさい・えのきたけ こまつな・ほししいたけ	でんぷん	卵							
	きよほう		きよほう									
15 金	ごはん			こめ							614	19.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	やきにくやさしいため	ぎゅうにく	たまねぎ・エリンギ・ピーマン・にんにく しょうが	さとう・あぶら								
	フライドポテト ワントンスープ	ベーコン	にんじん・キャベツ・にら・もやし	じゃがいも・あぶら ワントンのかわ		小麦						

◆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、5日、7日、11日、13日、19日、21日、29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。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 6日(水) ひやしちゅうかのたれと27日(水) ケチャップは、赤・緑・黄に分類していません。

★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。



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 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 そば 落花生	中学年量を掲載	
			さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19	火	ごはん			こめ		635	21.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら			
		ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう			
		しろみそしる	とうふ・わかめ・みそ	はくさい・ほうれんそう・こんにゃく	さつまいも			
20	水	むぎごはん			こめ・おおむぎ		642	22.3
		シーフードカレー	えび・いか	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦・えび		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		サクサクおまめサラダ	ハム・だいず	えだまめ・とうもろこし・キャベツ	あげそらまめ・ドレッシング			
21	木	ごはん			こめ		637	30.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		さばのしおやき	さば		あぶら			
		きりほしだいこんのもの	とりにく・こんぶ	きりほしだいこん・さやいんげん にんじん・こんにゃく	さとう			
		ゆばのすましじる	ゆば・とうふ	えのきたけ・ほくさい・みつば ほししいたけ				
22	金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	681	26.3
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・にんにく	ハヤシルウ・あぶら・さとう	小麦		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		れんこんサラダ	とりにく	もやし・れんこん・ブロッコリー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
25	月	ごはん			こめ		629	22.7
		なつバテほうし！やさいたっぴり カレーふうとん	とりにく	たまねぎ・ピーマン・なす・トマト	でんぶん・あぶら・さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		かみなりじる	とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ	ごまあぶら			
26	火	ごはん			こめ		603	22.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら	卵		
		いんげんのごまあえ		さやいんげん・もやし	ごま・さとう			
		スタミナにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にら・こんにゃく にんにく	じゃがいも・さとう・あぶら			
27	水	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	713	28.8
		ロングハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	さとう・でんぶん・あぶら・ラード			
		キャベツソテー		キャベツ・ピーマン	あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		クリームシチュー	とりにく・スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ	乳		
28	木	ごはん			こめ		657	29.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		いかフライのレモンソース	いか	レモン	パンこ・ごむぎこ・でんぶん あぶら・さとう	小麦		
		こんぶまめ	とりにく・だいず・こんぶ	にんじん	さとう			
29	金	ごはん			こめ		584	21.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぶん・あぶら・さとう			
		さといものうめかつおあえ	かつおけずりぶし	うめ・あかじそ	さといも・さとう			
		じゅうごやじる	かまぼこ・なまあげ	はくさい・にんじん・こまつな ほししいたけ	もち			

だしを
あじわう

ただしい
はしつかいの
ひ

じゅうごや
こんだて

応募献立

25日(月)の夏バテ防止！野菜たっぷりカレー風とい井は、木曾川西小学校の児童が考えた献立です。カレー粉を加えることで、暑い日でも食欲を増進させて、食べやすいように考えてくれました。また、野菜を小さく切ることで、苦手な人でも食べやすいような工夫をしてくれました。野菜と肉をご飯にのせ、丼ぶりにして一緒に食べましょう。

★ 9月29日(金)は十五夜です ★

満月の日など月がきれいな日は1年に何度かありますが、十五夜は1年中で月が最もきれいにみえる日だといわれています。この日は、日本では古くから、月見だんごやさといも、すすきなどをお供えて、月をながめる風習があります。給食では、旬のさといもを使った「さといもの梅かつお和え」や、丸い月に見立てたもちと満月にうさぎをえがいたかまぼこ入りの「十五夜汁」が登場します。十五夜の日がよい天気で、きれいな月をながめることができるよう願いを込めて作りますので、楽しみにしていてください。

