



令和6年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
3	火	ごはん					【こめ】		687	847
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	25.1	29.4
		◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク		ほうれんそう	【きりぼしだいこん】		ドレッシング		
4	水	中華コンスープ	ぶたにく		にんじん・はねぎ	はくさい・もやし・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		*ナン					ナン		636	752
		牛乳		【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 カレーウ	あぶら	27.6	29.2
5	木	ボイルウィンナー（小中2）	とりにく・ぶたにく				みずあめ・でんぷん さとう	ラード		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら		
		わかめごはん	だしをあじわう日	わかめ			【こめ】		625	777
		牛乳	ほねにきをつけてね	【ぎゅうにゅう】						
6	金	さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら	32.6	38.1
		◎こまつなのささみと和え	ささみフレーク		こまつな			ドレッシング		
		菊のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ				
		ごはん					【こめ】		588	777
9	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	28.5	33.9
		◎しらす入りこがねと和え		しらす	ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
		なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ・ミックスみそ	わかめ	にんじん	なす・たまねぎ				
10	火	（中）蒲郡みかんプチゼリー（2）				【みかん】	さとう			
		ごはん					【こめ】		614	771
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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	24.8	29.1
11	水	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
		茶わん蒸しスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		むぎ麦ごはん					【こめ】・おおむぎ		632	780
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
12	木	ビビンバの具	ぎゅうにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	24.3	28.7
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし		ドレッシング		
		わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら		
		ココアパウダー					さとう			
13	金	ソフトめん					ソフトめん		712	827
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ソフトめんミートソース（汁）	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいず】		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・さとう	あぶら	28.9	33.3
		☆チキンナゲット（小中2）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
14	土	◎いろいろサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		
		ごはん	しゅんをあじわう日				【こめ】		597	745
		牛乳	ほねにきをつけてね	【ぎゅうにゅう】						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら		
15	日	☆揚げさといもの甘がらめ			さやいんげん		さといも・さとう でんぷん	あぶら	27.0	32.0
		月見のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ				
		*シャインマスカット				シャインマスカット				
		ごはん					【こめ】		583	757
16	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		白ごまつくね（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード	22.9	28.0
		◎はくさいのこんぶと和え		こんぶ		はくさい				
		スタミナ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん・にんにく		あぶら		
17	火	ごはん	ただしい はしづかいの日				【こめ】		623	749
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		絹厚揚げの肉みそがけ	だいず・ぶたにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	28.2	31.7
		◎もやしのごまひじきと和え		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	ごま・あぶら		
18	水	ちゃんこ汁	とりにく		にんじん	はくさい・だいこん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
		（たこ団子）	たこ・たら				でんぷん・さとう みずあめ	あぶら		

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6年9月分 学校給食献立予定表

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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）	エネルギー （kcal）	エネルギー （kcal）
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 （g）	たんぱく質 （g）
18	水	ミルクロールパン					ミルクロールパン		622	754
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン・にんじん トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぶん	オリーブあぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
19	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		688	895
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	ねぎ・ほししいだけ・しょうが にんにく	でんぶん	あぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	ラード あぶら		
		◎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		
20	金	ご飯					【こめ】		599	753
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぶん			
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
		豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう	わかめ	にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ	じゃがいも	あぶら		
24	火	ご飯					【こめ】		597	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		とうがん汁	とりにく・【とうふ】 かまぼこ		にんじん・はねぎ	とうがん・ほししいだけ		あぶら		
25	水	中華めん					【ちゅうかめん】		717	802
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		塩ラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん・にら	キャベツ・とうもろこし		あぶら		
		☆とり肉のから揚げ（小中2）	とりにく			にんにく・しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎きゅうりの中華和え				きゅうり・もやし		ドレッシング		
26	木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		628	782
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				さとう・こめこ			
		五目きんぴら	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう	さとう	あぶら		
		のっぺい汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいだけ	さといも・でんぶん	ごまあぶら あぶら		
27	金	ご飯					【こめ】		680	834
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ヒレカツ	ぶたにく・だいすこ				でんぶん・パンこ	あぶら		
		◎お豆のサラダ	【だいす】・まぐろフレーク			きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		
		ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
30	月	ご飯					【こめ】		659	835
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかピーマン・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◆☆コロコロのり塩ポテト		あおのりこ			じゃがいも	あぶら		
		カリカリベーコンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	はくさい		あぶら		

- ＊印のナン、シャインマスカットの空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）

○ 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は瀬部小学校の児童が考えた心募献立です。

○ 印はたれを別送りします。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 3日、5日、6日、10日、12日、17日、20日、26日、30日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。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。



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。
ご家庭でも給食の味を再現してみ
てください。

138