



令和6年10月分 学校給食献立予定表

好き嫌いをなく食べよう

にち	よう	曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
				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 骨ごと食べる小魚 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・きのこ	5群（炭水化物） 米・パン・めん いも・砂糖	6群（脂質） 油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	火		ごはん 牛乳 しゅんをあじわう日					【こめ】		666	821
			☆さけと大豆の甘がらめ	さけ・【だいず】	【ぎゅうにゅう】	さやいんげん	しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
			◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい	さとう			
			秋の味覚汁	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきだけ ごぼう・ねぎ	さつまいも	ごまあぶら あぶら	26.1	30.7
2	水		りんごパン				りんご	パン			
			牛乳		【ぎゅうにゅう】					642	733
			ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら		
			◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	24.8	28.0
3	木		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		
			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ			
			☆酢豚	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	しょうが・たまねぎ	でんぶん・ごめこ さとう	あぶら	627	780
			◎チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん			ドレッシング	24.1	28.4
4	金		中華スープ	とりにく		にんじん	もやし・エリンギ・ほくさい ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		685	863
			☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・ごむぎこ でんぶん・さとう	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	23.6	28.2
7	月		ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】			
			さばの塩焼き	さば					あぶら	673	833
			◆◎まごわサラダ	【だいず】	ひじき	にんじん	【れんこん】・とうもろこし えだまめ	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ ひよこまめ	ごま ドレッシング	33.1	38.7
8	火		ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん えのきだけ	さといも	あぶら		
			白玉うどん					【しらたまうどん】			
			牛乳		【ぎゅうにゅう】					707	800
			きざみきつねうどん（汁）	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
9	水		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	ごむぎこ	あぶら		
			◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん		さとう		23.7	27.3
			*ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
			わかめごはん		わかめ			【こめ】		651	792
10	木		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら		
			◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	【れんこん】		ドレッシング	30.1	33.9
			かきたま汁	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
11	金		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		616	748
			☆かぼちゃコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・さとう ごむぎこ	あぶら		
			◎キャベツのしそ和え			しそ	キャベツ・もやし	さとう		18.9	23.1
			けんちん汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ		ごまあぶら あぶら		
15	火		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		622	774
			さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
			五目煮豆	【だいず】・とりにく	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	33.0	38.9
			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				
16	水		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		644	803
			☆とり肉のスタミナ揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぶん・ごめこ	あぶら		
			◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう		29.1	34.5
			豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら		
17	木		中華めん		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		643	748
			牛乳								
			野菜タンメン（汁）	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・キャベツ とうもろこし・にんにく		あぶら		
			☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう ごむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	24.6	28.0
18	金		◎切り干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク			きりほしだいこん・きゅうり		ドレッシング		
			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		642	839
			肉じゃが	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		
			☆ちくわの磯辺揚げ（小2・中3）	たら	あおさ			さとう・ごむぎこ でんぶん	あぶら	22.3	27.2
19	土		◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			肉じゃが	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		
			☆ちくわの磯辺揚げ（小2・中3）	たら	あおさ			さとう・ごむぎこ でんぶん	あぶら	22.3	27.2



令和6年10月分 学校給食献立予定表

好き嫌いをなく食べよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ もしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
18	金	ごはん 牛乳					【こめ】		605	750
		まぐろフレークの甘辛煮 手巻きのり	まぐろフレーク	にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう	あぶら			
		◎即席和え とり団子汁		【のり】		きゅうり・だいこん はくさい・ねぎ えのきだけ・しらたき	さとう		23.4	27.4
		<とり団子>	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
21	月	ごはん 牛乳					【こめ】		632	766
		八宝菜	ぶたにく・いか・えび	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・ほししいたけ キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃくこ	でんぶん・さとう	あぶら			
		☆にらまんじゅう（小中2） ◎もやしの中華和え	ぶたにく・だいすこ	にら	もやし・きゅうり	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら ドレッシング	26.5	30.2	
		スライスパン 牛乳					スライスパン			
22	火	オムレツのトマトソースがけ ◎ごぼうサラダ くりのシチュー チョコクリーム	たまご ささみフレーク とりにく・とうにゅう だいすこ		あかピーマン・【トマト】 にんじん にんじん・パセリ	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ ごぼう・きゅうり たまねぎ	さとう・でんぶん じゃがいも ホワイトルウ さとう	あぶら ドレッシング くり・あぶら あぶら	741	881
		ごはん 牛乳					【こめ】			
		☆ソースカツ（小中2） ◎ポイルキャベツ なめこと豆腐のみそ汁 （中）＊ヨーグルト	ぶたにく・だいすこ 【とうふ】・あかみそ ヨーグルト			キャベツ なめこ・だいこん・えのきだけ	でんぶん・パンこ さとう	あぶら	612	816
		ごはん 牛乳					【こめ】			
24	木	ごはん 牛乳					【こめ】		586	748
		関東煮 キャベツ入りつくね ◎骨太和え	とりにく・はんぺん とりにく・かつおぶし しらす	こんぶ にんじん こまつな	だいこん・こんにゃく キャベツ・しょうが もやし	さといも・さとう でんぶん・さとう さとう	あぶら ラード あぶら			
		ごはん 牛乳					【こめ】			
		ハンバーグのきのこあんかけ ◎和風サラダ のっぺい汁	ぶたにく・とりにく かまぼこ・かつおぶし とりにく・あぶらあげ		ほうれんそう・にんじん にんじん	たまねぎ・まいだけ えのきだけ だいこん・ねぎ・ほししいたけ	でんぶん・さとう さとう さといも・でんぶん	ラード あぶら こまあぶら あぶら	626	798
ごはん 牛乳					【こめ】					
28	月	ごはん 牛乳					【こめ】		628	787
		ポークカレー ☆れんこんチップス ◎いろいろサラダ	ぶたにく ハム	にんじん・【トマト】 にんじん	たまねぎ 【れんこん】 きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・カレールウ あぶら あぶら ドレッシング				
		わかめごはん 牛乳		わかめ			【こめ】			
		☆ふんわり野菜揚げ（小2・中3） ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう ぶたにく・あぶらあげ しろみそ	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし だいこん・たまねぎ	さとう・こむぎこ でんぶん さとう あぶら	610	806		
ごはん 牛乳					【こめ】					
30	水	ポークシューマイ（小中2） いかとブロッコリー中華いため はるさめスープ	ぶたにく いか ベーコン		ブロッコリー にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく にんにく はくさい・ほししいたけ とうもろこし	でんぶん・さとう こむぎこ さとう・でんぶん はるさめ	あぶら こまあぶら あぶら	612	757
		ごはん 牛乳					【こめ】			
		てりどり ◎きゅうりの梅かつお和え 吉野汁	とりにく かつおぶし 【とうふ】・あぶらあげ		しそ にんじん	しょうが きゅうり・もやし・うめ だいこん・ねぎ	さとう・でんぶん さとう さといも・でんぶん	あぶら	639	783
		ごはん 牛乳					【こめ】			

○ ＊ 印のりんごの空袋、ブルーベリーゼリー、（中）ヨーグルトの空容器・スプーン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。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 印はたれを別送ります。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 1日、3日、7日、11日、15日、18日、24日、25日、31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。

