



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

にち 日	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）	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		
3	火	ごはん					【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	25.2	28.5
		◎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		
4	水	ごはん					【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	21.6	26.0
		◆☆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		
5	木	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	でんぶん・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	【きりほしだいこん】		ドレッシング		
		中華コーンスープ	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	でんぶん	あぶら		
6	金	*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 カレールウ	あぶら	27.6	29.2
		ボイルウインナー（小中2）	とりにく・ぶたにく				みずあめ・でんぶん さとう	ラード		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら		
9	月	わかめごはん	だしをあじわう日	わかめ			【こめ】		625	777
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぶん	あぶら	32.6	38.1
		◎こまつなのささみあえ	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・えのきたけ				
10	火	ごはん					【こめ】		588	777
		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・でんぶん	あぶら	28.5	33.9
		◎しらす入りこがねあえ		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				
11	水	(中) 蒲郡みかんプチゼリー（2）				【みかん】	さとう		614	771
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.8	29.1
		☆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 でんぶん	あぶら		
		◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
12	木	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】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら	632	780
		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.3	28.7
		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・でんぶん	ごまあぶら		
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし		ドレッシング		
13	金	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	でんぶん	あぶら	712	827
		ココアパウダー					さとう			
		ソフトめん					ソフトめん		28.9	33.3
		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 【だいす】		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		
17	火	☆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	597	745
		◎いとりサラダ	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】		27.0	32.0
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら		
17	火	☆揚げさといもの甘がらめ			さやいんげん		さといも・さとう でんぶん	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	えのきたけ・ほししいたけ				
		*シャインマスカット				シャインマスカット				

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話合っ
てみましょう！



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

に ち 日	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 とどの 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	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	ごはん					【こめ】		583	757
		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・でんぶん さとう	ごま・あぶら ラード		
		◎はくさいのこんぶ和え		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		
19	木	ごはん					【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				でんぶん・さとう	あぶら		
		◎もやしのごまひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	ごま・あぶら		
		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・ほししいだけ		あぶら		
20	金	（たこ団子）	たこ・たら				でんぶん・さとう みずあめ	あぶら	28.2	31.7
		ミルクロールパン					ミルクロールパン			
		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		
24	火	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	28.5	33.7
		ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		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		
25	水	◎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	26.5	32.1
		ごはん					【こめ】			
		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		
26	木	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	25.7	30.6
		ごはん					【こめ】			
		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		
27	金	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	25.9	30.9
		中華めん					【ちゅうかめん】			
		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		
30	月	◎きゅうりの中華和え				きゅうり・もやし		ドレッシング	30.7	33.4
		わかめご飯		わかめ			【こめ】			
		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			
		五目さんぴら	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		
30	月	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	27.8	32.8

- ＊ 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。
- 4日、5日、9日、10日、12日、17日、19日、25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。

