



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

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 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		
1	火	ご飯					【こめ】		612	757
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークシューマイ（小中2）	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	でんぶん・さとう こむぎこ	あぶら	23.7	27.5
		いかとブロッコリーの中華いため はるさめスープ	いか ベーコン		ブロッコリー にんじん・チンゲンサイ	にんにく はくさい・ほししいだけ とうもろこし	さとう・でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら		
2	水	ご飯					【こめ】		639	783
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	30.2	34.6
		◎きゅうりの梅かつお和え 吉野汁	かつおぶし 【とうふ】・あぶらあげ		しそ にんじん	きゅうり・もやし・うめ だいこん・ねぎ	さとう さといも・でんぶん			
3	木	ご飯	しゅんをあじわう日				【こめ】		666	821
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆さけと大豆の甘がらめ ◎はくさいのこんぶ和え	さけ・【だいず】		さやいんげん こんぶ	しょうが はくさい	でんぶん・さとう さとう	あぶら	26.1	30.7
		秋の味覚汁 ＊りんご	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 りんご	さつまいも ごまあぶら あぶら			
4	金	りんごパン				りんご	パン		642	733
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポロニアステーキ ◎コールスロー	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら	24.8	28.0
		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			
7	月	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		627	780
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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・こめこ さとう	あぶら	24.1	28.4
		◎チンゲンサイの中華和え 中華スープ	まぐろフレーク とりにく		チンゲンサイ・にんじん にんじん	もやし・エリンギ・はくさい ねぎ・ほししいだけ		ドレッシング あぶら		
8	火	ご飯					【こめ】		685	863
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	23.6	28.2
		◎ブロッコリーのドレッシング和え ポトフ	ウインナー		ブロッコリー 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			
9	水	ご飯	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】		673	833
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの塩焼き ◆◎まごわサラダ	さば 【だいず】					あぶら	33.1	38.7
		ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	ひじき	にんじん にんじん・はねぎ	【れんこん】・とうもろこし えだまめ ごぼう・だいこん えのきだけ	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ ひよこまめ さといも	ごま ドレッシング あぶら		
10	木	白玉うどん					【しらたまうどん】		707	800
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		きざみきつねうどん（汁） ☆野菜かき揚げ	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん にんじん・しゅんぎく	はくさい・えのきだけ ねぎ・ほししいだけ たまねぎ・ごぼう		あぶら あぶら	23.7	27.3
		◎ほうれんそうのツナ和え ＊ブルーベリーゼリー	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん		さとう さとう			
11	金	わかめご飯		わかめ			【こめ】		651	792
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		絹厚揚げの甘みそかけ ◎シャキシャキ和え	だいず・あかみそ ささみフレーク				でんぶん・さとう	あぶら 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		みずな にんじん・はねぎ	【れんこん】 えのきだけ・ほししいだけ	でんぶん あぶら			
15	火	ご飯					【こめ】		616	748
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆かぼちゃコロッケ ◎キャベツのしそ和え	とりにく		かぼちゃ しそ	たまねぎ キャベツ・もやし	パンこ・さとう こむぎこ さとう	あぶら	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		
16	水	ご飯	だしをあじわう日				【こめ】		622	774
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き 五目煮豆	さわら 【だいず】・とりにく	こんぶ	にんじん		さとう・でんぶん さとう	あぶら 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・ほししいだけ				
17	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		644	803
		生乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉のスタミナ揚げ ◎こまつなのおひたし	とりにく			しょうが・にんにく こまつな もやし	でんぶん・こめこ さとう	あぶら	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		

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 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	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	金	中華めん					【ちゅうかめん】		643	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら	24.6	28.0
		◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク			きりぼしだいこん・きゅうり		ドレッシング		
21	月	ご飯					【こめ】		642	839
		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・こむぎこ	あぶら	22.3	27.2
		◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
22	火	ご飯					【こめ】		605	750
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		まぐろフレークの甘辛煮	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		
		手巻きのみ		【のり】						
		◎即席和え				きゅうり・だいこん	さとう		23.4	27.4
23	水	とり団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ えのきたけ・しらたき				
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
		ご飯					【こめ】		632	766
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハ宝菜	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 たけのこ・ほししいたけ	でんぶん・さとう	あぶら		
24	木	☆にらまんじゅう（小中2）	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃくこ	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら	26.5	30.2
		◎もやしの中華和え				もやし・きゅうり		ドレッシング		
		スライスパン					スライスパン		741	881
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		オムレツのトマトソースがけ	たまご		あかピーマン・【トマト】 にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら		
25	金	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング	27.5	33.1
		くりのシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	くり・あぶら		
		チョコクリーム	だいすこ	だっしふんにゅう			さとう	あぶら		
		ご飯					【こめ】		612	816
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
28	月	☆ソースカツ（小中2）	ぶたにく・だいすこ				でんぶん・パンこ さとう	あぶら	26.0	31.0
		◎ボイルキャベツ				キャベツ				
		なめこと豆腐のみそ汁	【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				
		（中）＊ヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					【こめ】		586	748
29	火	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		関東煮	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら	21.3	27.2
		◎骨太和え		しらす	こまつな	もやし	さとう			
		ご飯					【こめ】		626	798
30	水	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのきのこあんかけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・まいだけ えのきたけ	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◎和風サラダ	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう	あぶら	25.1	30.5
		のっぺい汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぶん	こまあぶら あぶら		
		ご飯					【こめ】		628	787
31	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆れんこんチップス				【れんこん】		あぶら	19.2	22.7
		◎いろどりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		
		わかめご飯		わかめ			【こめ】		610	806
31	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ふんわり野菜揚げ（小2・中3）	とうふ・ぎよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぶん	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	19.2	23.3
		白みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ しろみそ		にんじん	だいこん・たまねぎ		あぶら		

- ＊ _____ 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。
- 〇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。
- 2日、3日、7日、9日、16日、17日、22日、28日、29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ゲンとそば・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。

