



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 赤：主に体の組織をつくる		みどり 緑：主に体の調子を整える		き 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	ごはん 牛乳 しゅんをあじわう日					【こめ】		639	783
		てりとり	とりにく	【ぎゅうにゅう】		しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎きゅうりの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	きゅうり・もやし・うめ	さとう		30.2	34.6
		吉野汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん			
2	水	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】		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
3	木	りんご 牛乳		【ぎゅうにゅう】		りんご	パン		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
		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		
4	金	麦ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		627	780
		☆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		
		◎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
		中華スープ	とりにく		にんじん	もやし・エリンギ・はくさい ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
7	月	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・こむぎこ 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
		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		
8	火	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて					【こめ】		673	833
		さばの塩焼き	さば	【ぎゅうにゅう】				あぶら		
		◆◎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
		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		
9	水	白玉うどん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【しらたまうどん】		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		
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	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
10	木	＊ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
		わかめごはん 牛乳		わかめ			【こめ】		651	792
		絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ	【ぎゅうにゅう】			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
11	金	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		
		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 こむぎこ	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
15	火	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		
		ごはん 牛乳 だしをあじわう日					【こめ】		622	774
		さわらの照り焼き	さわら	【ぎゅうにゅう】			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
16	水	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				
		麦ごはん 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・こめこ	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
17	木	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		
		中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		643	748
		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	でんぶん・さとう	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	ごまあぶら あぶら		24.6	28.0
		◎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		



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	ごはん					【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	こんにやく・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 でんぶん	あぶら	22.3	27.2
21	月	◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
		ごはん					【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		
22	火	◎即席和え				きゅうり・だいこん	さとう		23.4	27.4
		手巻きのり		【のり】		はくさい・ねぎ えのきだけ・しらたき				
		とり団子汁			にんじん	たまねぎ				
		<とり団子>	とりにく				でんぶん・さとう			
23	水	ごはん					【こめ】		632	766
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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	でんぶん・さとう	あぶら		
		☆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・こんにやくこ	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら	26.5	30.2
24	木	◎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		
26	土	ごはん					【こめ】		612	816
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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		
		◎ポイルキャベツ				キャベツ				
27	日	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・えのきだけ			26.0	31.0
		（中）＊ヨーグルト		ヨーグルト						
28	月	ごはん					【こめ】		586	748
		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・こんにやく	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
29	火	◎骨太和え		しらす	こまつな	もやし	さとう			
		ごはん					【こめ】		626	798
		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・まいたけ えのきだけ	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
30	水	◎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		
		ごはん					【こめ】		628	787
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
31	木	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		
1	金	わかめごはん		わかめ			【こめ】		610	806
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ふんわり野菜揚げ（小2・中3）	とうふ・ぎょにくすりみ 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	こま	19.2	23.3
2	土	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		
		ごはん					【こめ】		612	757
		牛乳		【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		
3	日	いかとブロッコリーの中華いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぶん	こまあぶら	23.7	27.5
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	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。）

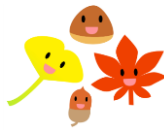
○ 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎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。

○ 1日、2日、4日、8日、15日、16日、21日、25日、28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。

