



令和6年 9月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 火	ごはん					こめ		653	16.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ミートボールカレー ＜ミートボール＞			にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	シャインマスカットゼリーあえ ＜シャインマスカットゼリー＞				たまねぎ	でんぷん	あぶら		
4 水	ごはん					こめ		602	25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	さとう・パンこ こむぎこ	あぶら		
	ほうれんそうのあえもの かきたまじる	たまご・かまぼこ こうやどうふ		ほうれんそう	キャベツ	さとう			
5 木	ごはん					こめ		681	23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たちうおのこうみだれかけ	たちうお		あかピーマン	たまねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		
	きんぴらごぼう とうにゅうみそしる	ちくわ なまあげ・とうにゅう みそ	わかめ	さやいんげん・にんじん	ごぼう だいこん・ねぎ・しめじ こんにゃく	さとう じゃがいも	あぶら・ごま		
6 金	ひやしちゅうかめん					ちゅうかめん		599	21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ひやしちゅうか(ぐ)	ツナ	わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	さとう			
	ひやしちゅうかのたれ あげぎょうざ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード・あぶら		
9 月	ごはん					こめ		619	20.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	こんぶあえ まめみそのみそしる	ぶたにく・あぶらあげ みそ	こんぶ	こまつな にんじん	はくさい だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく				
10 火	むぎごはん					こめ・おむぎ		660	23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	チンゲンサイとあおじそのちゅうかあえ ちゅうかコーンスープ			チンゲンサイ・しそ	もやし	さとう	ごまあぶら		
11 水	ごはん					こめ		602	22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご			キャベツ・きゅうり	さとう・でんぷん	あぶら		
	あおりのあえ だいこんのピリからに	ぶたにく・なまあげ はんぺん	あおりの	にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
12 木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	596	22.7
	フチパン：5・6ねん					フチパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ひじきとおまめのサラダ トマトのぐだくさんスープ ヨーグルト	とりにく	ひじき	あかピーマン	とうもろこし・きゅうり	しろいんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ		
13 金	ごはん					こめ		613	23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	パンサンスー	ハム			とうもろこし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごまあぶら		

「まごわ
やさしい」
こんだて

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 5日、10日、13日、17日、20日、25日、26日、30日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 2学期より、献立予定表の紙面の一部をリニューアルしました。

令和6年 9月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

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！



日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
17 火	ごはん					こめ		だしを あじわうひ	704	26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのしおやき	さば					あぶら			
	さといもとだいずのもの	とりにく・だいず		さやいんげん		さといも・さとう	あぶら			
	じゅうごやじる	かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ ねぎ	もち				
18 水	ソフトめん					ソフトめん		703	27.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	わふうカレーソフトめん (しる)	ふたにく・あぶらあげ		にんじん	しょうが・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	カレールー・でんぷん	あぶら			
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら			
	ごぼうとゴーヤのチップス				ごぼう・にがうり	こめこ	あぶら			
19 木	ごはん					こめ		592	23.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	スタミナキムチーズどん (ぐ)	なまあげ・ふたにく	チーズ	にら	にんにく・しょうが・キムチ たまねぎ・キャベツ	さとう	あぶら			
	もやしとわかめのナムル		わかめ	こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら			
	ビーフンスープ	とりにく		チンゲンサイ・にんじん	ねぎ	ビーフン				
20 金	ごはん					こめ		636	21.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ちくわのあかじそあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ		しそ		こめこ	あぶら			
	じゃこときりほしだいこんのあますあえ		ちりめんじゃこ	にんじん・こまつな	きりほしだいこん	さとう				
	なすのみそしる	とうふ・とりにく みそ			なす・たまねぎ・しめじ こんにゃく	じゃがいも				
24 火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		629	19.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ハヤシライス	ふたにく・ふたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら			
	れんこんサラダ	ツナ		ブロッコリー	れんこん・キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ				
	ごはん					こめ				
25 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					596	23.3	
	ふたにくとかほちゃのいちじくソースがらめ	ふたにく		かほちゃ・さやいんげん	いちじく・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら			
	オクラときゅうりのあえもの			オクラ	きゅうり・もやし		ドレッシング			
	とうがんにする	かまぼこ・なまあげ		にんじん	とうがん・えのきたけ・ねぎ					
	ごはん					こめ				
26 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					594	24.1	
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん				
	だいずのいそに	だいず・ちくわ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら			
	しろみそしる	とりにく・みそ	わかめ	にんじん・こまつな	はくさい・ねぎ	さつまいも				
	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン				
27 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					727	28.2	
	てりやきロングハンバーグ	とりにく・ふたにく		トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ラード			
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		あぶら			
	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこのホワイトルウ				
	ごはん					こめ				
30 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					624	22.8	
	あいちのあかみそタコライス	ふたにく・ぎゅうにく みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・れんこん	さとう	あぶら			
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	こまつな	だいこん・しめじ・ねぎ					
	<とりだんご>	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう				
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	さとう				

17日(火)十五夜献立

十五夜は、月が一年中で一番美しく見える時期で「中秋の名月」と呼ばれます。今年は9月17日が十五夜です。平安時代から月をめでる風習が盛んになりました。この時期は、収穫時期と重なるので、だんごやさといも、栗物、すすき(秋の七草)などを供えて、収穫に感謝し豊作を祝います。給食は十五夜にちなんで、もちやさといもが登場します。

30日(月) 応募献立

「愛知の赤みそタコライス」は木曾川中学校の生徒が考えた応募献立です。沖縄発祥のタコライスに赤みそを入れて、愛知らしさが出るように、お父さんと一緒に考えてくれました。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

