



令和6年 10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）	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)
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
1 火	ごはん					こめ		581	24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじのなんばんづけ	あじ			ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	ごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
	のっぺいじる	とりにく・なまあげ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・こんにゃく ほししいたけ	さといも・でんぷん			
2 水	むぎごはん					こめ・おおむぎ		613	16.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく		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		
	みかんゼリーポンチ				みかん・もも・パインアップル ナタデココ				
	〈みかんゼリー〉				みかん	さとう			
3 木	ごはん					こめ		582	24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	てっかみそ	だいず・みそ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう	あぶら		
	たまふじる	とうふ・かまぼこ あぶらあげ			はくさい・だいこん・ねぎ	たまふ			
4 金	ちゅうかめん					ちゅうかめん		607	22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかめしおラーメン（しる）	ぶたにく・なると	わかめ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく もやし・ねぎ				
	はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	ナムル			チンゲンサイ	だいこん・とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
7 月	ごはん					こめ		606	25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さけとじゃがいものごまがらめ	さけ				でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら・ごま		
	あかじそあえ			しそ	もやし・はくさい				
	にぼしだしのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	にんじん・こまつな	だいこん・えのきたけ				
8 火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		616	27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
	みつばのすましじる	かまぼこ・とうふ あぶらあげ		みつば	だいこん・えのきたけ				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
9 水	ごはん					こめ		617	21.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かつおメンチカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ	あぶら		
	きりぼしだいこんのいために	ベーコン		にんじん	きりぼしだいこん・えだまめ	さといも・さとう			
	とりだんごじる				しらたき・はくさい しめじ・ねぎ				
〈とりだんご〉	とりにく			たまねぎ	でんぷん				
10 木	ごはん					こめ		592	24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくとなすのみそいため	はんぺん・みそ ぶたにく		ピーマン	なす	さとう・でんぷん	あぶら		
	にんじんとツナのあえもの	ツナ		にんじん		さとう	ごまあぶら		
	トマたまじる	たまご・とうふ	かんてん	トマト	たまねぎ・エリンギ	でんぷん			
11 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		640	26.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきそば	ぶたにく・いか ちくわ	あおのり	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら		
	はなやさいサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
	ココアパウダー					ココアパウダー			
15 火	ごはん					こめ		655	24.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとれんこんのくりいりあげに	とりにく			しょうが・れんこん・えだまめ	でんぷん・さとう	あぶら・くり		
	もちいりすましじる	かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ほししいたけ	もち			
16 水	ごはん					こめ		612	26.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい・2こ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ			
	ひじきいりパンバンジー	とりにく	ひじき		もやし・きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	とうふのちゅうかあん	とうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ ねぎ・えのきたけ	でんぷん	あぶら		

10日(木)目の愛護デー

目の愛護デーにちなみ、目の健康に役立つ成分を多く含む献立です。なすの色素の成分である「アントシアニン」、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれる「カロテン」などが目の健康に役立つ成分です。



15日(火)十三夜

旧暦の9月13日に、収穫に感謝して栗や豆をお供えて月を眺める風習があります。今年は10月15日(火)が十三夜です。「くり名月」や「豆名月」とも呼ばれます。



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 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・たまご 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)
17 木	りんごパン					りんごパン		621	22.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おいもサラダ	ハム			きゅうり	さつまいも じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	ミートボールのトマトにこみ 〈ミートボール〉			にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ マッシュルーム たまねぎ	ひよこまめ・さとう でんぷん	あぶら		
18 金	ごはん					こめ		590	23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのしょうがに キャベツとささみのうめあえ	いわし とりにく			しょうが キャベツ・もやし・うめ	さとう さとう			
	あきなすのみそしる	あぶらあげ・みそ とうふ		にんじん	たまねぎ・なす・ねぎ				
21 月	ごはん					こめ		614	21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグのきのこソース	とりにく・ぶたにく			まいだけ・しめじ・たまねぎ マッシュルーム・エリンギ	さとう・でんぷん	ラード・あぶら		
	おひたし			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう			
	さといものみそしる	とうふ・みそ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも			
22 火	りんご				りんご			610	19.6
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なまあげのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぷん			
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
23 水	すいぎょうざのスープ 〈すいぎょうざ〉	なると ぶたにく・とりにく		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ キャベツ・ねぎ・しょうが	さとう こむぎこ	ラード	730	30.9
	ソフトめん					ソフトめん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ソフトめんにくみそソース(しる)	ぶたにく・みそ ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん・たまねぎ	さとう・でんぷん			
	さつまいもとだいずのかりんとう	だいず				さつまいも・でんぷん くろざとう・さとう	あぶら		
24 木	ほねぶとあえ		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい	さとう		584	18.5
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はんぺんのたれかけ	はんぺん				さとう・でんぷん	あぶら		
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう・きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
25 金	さわにわん	ぶたにく		にんじん・みつば	だけのこ・だいこん こんにゃく			607	22.6
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとレバーのうこうだれ	とりにく・みそ とりレバー				でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら		
	つぼつけあえ		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり・つぼつけ	さとう			
28 月	ゆばととうふのすましじる	ゆば・とうふ あぶらあげ	わかめ		だいこん・えのきたけ・ねぎ			659	25.6
	きんめロウカットげんまいごはん					こめ きんめロウカットげんまい			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモンソース	とりにく			レモン	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
	けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら		
29 火	さけとあおなのふりかけ	さけ		こまつな		さとう	あぶら	665	26.3
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのみそだれ	さば・みそ				さとう・でんぷん	あぶら		
	とさずあえ	かつおけすりぶし	わかめ		キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
30 水	ほうれんそうのすましじる	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう・にんじん	えのきたけ			606	20.2
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげだしとうふのおろしがけ	とうふ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		
	ねりごまあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま		
31 木	さつまじる	とりにく・みそ	わかめ		だいこん・ごぼう・しめじ ねぎ	さつまいも		653	22.2
	スライスパン・2まい					スライスパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう・でんぷん	あぶら		
	かぼちゃのとうにゅうシチュー	ウィンナー とうにゅう		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめこホワイトルウ	あぶら		
31 木	メーブルジャム					メーブルジャム			

◆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 1日、7日、15日、18日、21日、24日、25日、28日、29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。

★給食レシビ紹介★

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。

