



令和6年 9月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
3 火	ご飯					こめ		805	19.7
	牛乳		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 カレーウ	あぶら		
	シャインマスカットゼリー和え ＜シャインマスカットゼリー＞	とりにく・ふたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
4 水	ご飯					こめ		757	30.6
	牛乳		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		
	ほうれんそうの和え物			ほうれんそう	キャベツ	さとう			
かきたま汁	たまご・かまぼこ こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・はくさい えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん				
5 木	ご飯					こめ		850	28.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たちうおの香味だれかけ	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	ちくわ		さやいんげん・にんじん	ごぼう	さとう	あぶら・ごま		
豆乳みそ汁	なまあげ・とうにゅう みそ	わかめ		だいこん・ねぎ・しめじ こんにゃく	じゃがいも				
6 金	冷やし中華めん					ちゅうかめん		765	26.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	冷やし中華 (具)	ツナ	わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	さとう			
	冷やし中華のたれ								
揚げぎょうざ・3個	ふたにく		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	ご飯					こめ		767	24.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ふたにく・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		
	こんぶ和え		こんぶ	こまつな	はくさい				
豆みそのみそ汁	ふたにく・あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく					
10 火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		821	26.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のから揚げ・2個	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	チンゲンサイと青じその中華和え			チンゲンサイ・しそ	もやし	さとう	ごまあぶら		
中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	たけのこ・たまねぎ ほししいたけ・とうもろこし	でんぷん				
11 水	ご飯					こめ		746	27.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	青のり和え		あおのり		キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
だいこんのピリ辛煮	ふたにく・なまあげ はんぺん		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	きなこ揚げパン	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	742	27.7
	プチパン					プチパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ひじきとお豆のサラダ	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		
	トマトの具だくさんスープ	ウインナー		にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・さとう			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13 金	ご飯					こめ		755	27.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ふたにく・だいす どうふ・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		
	パンサンデー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		

- ◆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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・果物・きのこ	5群 (炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂・種実		
17	火	ご飯					こめ		859	30.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
		さといもと大豆の煮物	とりにく・だいす		さやいんげん		さといも・さとう	あぶら		
		十五夜汁	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		828	31.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		和風カレーソフトめん(汁)	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	カレーウ・でんぷん	あぶら		
		つくね・2個	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	ご飯					こめ		754	29.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		スタミナキムチーズ丼(具)	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	ご飯					こめ		784	25.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ちくわの赤じそ揚げ・3本	ちくわ		しそ		こめこ	あぶら		
		じゃこと切干しだいこんの甘酢和え		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			
		なすのみそ汁	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	麦ご飯					こめ・おおむぎ		809	24.4
		牛乳		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		
		ご飯					こめ			
牛乳		ぎゅうにゅう								
豚肉とかぼちゃのいちじくソースがらめ	ふたにく		かぼちゃ・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和え物			オクラ	きゅうり・もやし		ドレッシング				
とうがん汁	かまぼこ・なまあげ		にんじん	とうがん・えのきたけ・ねぎ						
26	木	ご飯					こめ		753	29.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
		大豆のいそ煮	だいす・ちくわ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		白みそ汁	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			
27	金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		842	31.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		照り焼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			
30	月	ご飯					こめ		767	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		愛知の赤みそタコライス	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				
		シークワーサーゼリー	とりにく			たまねぎ	でんぷん・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、果物、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。

