



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		
	パンサンスー	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・だいず		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	カレールウ・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	きりぼしだいこん	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			
25	水	牛乳		ぎゅうにゅう					746	28.0
		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				
		ご飯					こめ			
26	木	牛乳		ぎゅうにゅう					753	29.6
		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		
		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			
		サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン			
27	金	牛乳		ぎゅうにゅう					842	31.9
		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			
		ご飯					こめ			
30	月	牛乳		ぎゅうにゅう					767	26.9
		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			
		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、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。

