



令和6年 10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		
1	火	ご飯					こめ		754	30.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		あじの南蛮漬	あじ			ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
		ごま和え			さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
		のっぺい汁	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	麦ご飯					こめ・おおむぎ		766	20.1
		牛乳		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 カレールー	あぶら		
		みかんゼリーボンチ 〈みかんゼリー〉				みかん・もも・パインアップル ナタデココ みかん	さとう			
3	木	ご飯					こめ		752	30.3
		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		
		鉄火みそ	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		
		たまふ汁	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			
		乾燥小魚		いわし			さとう			
4	金	中華めん					ちゅうかめん		745	28.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかめ塩ラーメン（汁）	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				
		春巻き	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	ご飯					こめ		771	30.4
		牛乳		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		
		赤じそ和え			しそ	もやし・はくさい				
		煮干しだしのみそ汁	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	麦ご飯					こめ・おおむぎ		769	33.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚丼の具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
		みつばのすまし汁	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	ご飯					こめ		793	26.5
		牛乳		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		
		切り干し大根の炒め煮	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			
		鶏団子汁 〈鶏団子〉	とりにく			しらたき・はくさい しめじ・ねぎ たまねぎ	でんぷん			
10	木	ご飯					こめ		750	30.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚肉となすのみそ炒め	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		
		にんじんとツナの和え物	ツナ		にんじん		さとう	ごまあぶら		
11	金	トマたま汁	たまご・とうふ	かんでん	トマト	たまねぎ・エリンギ	でんぷん		816	33.2
		ミルクロールパン					ミルクロールパン			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きそば	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		
15	火	花野菜サラダ	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	841	29.0
		ココアパウダー					ココアパウダー			
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
16	水	鶏肉とれんこんのくり入り揚げ煮	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	781	32.9
		もち入りすまし汁	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			
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		しゅうまい・3個	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ			
16	水	ひじき入りバンバンジー	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		
		とうふの中華あん	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

10日は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日に月を眺める風習を「十三夜」といいます。今年は10月15日(火)が十三夜です。この頃に収穫されるくりや豆をお供えすることから、「くり名月」や「豆名月」とも呼ばれます。15日(火)は、十三夜にちなみ、献立にもくりが登場します。季節を感じて食べましょう。



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 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		
17	木	りんごパン					りんごパン		748	26.0
		牛乳		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		
18	金	ミートボールのトマト煮込み 〈ミートボール〉	とりにく・ぶたにく		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	あぶら	746	29.0
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう			
21	月	キャベツとささみの梅和え	とりにく			キャベツ・もやし・うめ	さとう		751	25.6
		秋なすのみそ汁	あぶらあげ・みそ とうふ		にんじん	たまねぎ・なす・ねぎ				
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
22	火	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・でんぶん	ラード・あぶら	768	23.8
		おひたし			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう			
		里いものみそ汁	とうふ・みそ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも			
		りんご				りんご				
23	水	ご飯					こめ		873	37.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生あげのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぶん			
		切り干し太根の中華和え	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		
24	木	水ぎょうざのスープ 〈水ぎょうざ〉	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	こむぎこ	ラード	730	21.7
		ソフトめん					ソフトめん			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ソフトめん肉みそソース(汁)	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・でんぶん			
25	金	さつまいもと大豆のかりんとう	だいず				さつまいも・でんぶん くろさとう・さとう	あぶら	767	26.4
		骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい	さとう			
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
28	月	はんぺんのたれかけ	はんぺん				さとう・でんぶん	あぶら	816	30.4
		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		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん・みつば	たけのこ・だいこん こんにゃく				
		ご飯					こめ			
29	火	牛乳		ぎゅうにゅう					822	30.6
		鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりにく・みそ とりレバー				でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら		
		つば漬け和え		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり・つぼつけ	さとう			
		湯葉ととうふのすまし汁	ゆば・とうふ あぶらあげ	わかめ		だいこん・えのきだけ・ねぎ				
30	水	金芽ロウカット玄米ご飯					こめ きんめロウカットげんまい		769	24.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉のレモンソース・2個	とりにく			レモン	でんぶん・こめこ さとう	あぶら		
		けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら		
31	木	さけと青菜のふりかけ	さけ		こまつな		さとう	あぶら	788	27.7
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばのみそだれ	さば・みそ				さとう・でんぶん	あぶら		
1	金	土佐酢和え	かつおけずりぶし	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	788	27.7
		ほうれんそうのすまし汁	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう・にんじん	えのきだけ				
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
2	土	揚げだしとうふのおろしがけ	とうふ			だいこん	さとう・でんぶん	あぶら	769	24.9
		ねりごま和え	かまぼこ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま		
		さつま汁	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			
		スライスパン・2枚					スライスパン			
3	日	牛乳		ぎゅうにゅう					788	27.7
		オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう・でんぶん	あぶら		
		かぼちゃのシチュー	ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	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		
		メープルジャム					メープルジャム			

- ◆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。