



# 令和6年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日	曜日	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		小学校	中学校	
			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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
3	火	ご飯					[こめ]		687	847	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら			
		◎切干しだいごんの中華和え	まぐろフレーク		ほうれんそう	[きりほしだいごん]		ドレッシング	25.1	29.4	
中華コーンスープ	ぶたにく		にんじん・はねぎ	はくさい・もやし・とうもろこし ほししいだけ	でんぷん	あぶら					
4	水	*ナン					ナン		636	752	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		キーマカレー	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ カレールウ みずあめ・でんぷん さとう	あぶら			
		ポイルウインナー (小中2)	とりにく・ぶたにく					ロード	27.6	29.2	
キャベツソテー				キャベツ		あぶら					
5	木	わかめご飯	だしをあじわう日		わかめ			[こめ]	625	777	
		牛乳		ほねにきを つけてね	[ぎゅうにゅう]						
		さばの照り焼き	さば					さとう・でんぷん	あぶら		
		◎こまつなのささみ和え	ささみフレーク		こまつな			ドレッシング	32.6	38.1	
菊のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ							
6	金	ご飯					[こめ]		588	777	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら			
		◎しらす入りこがね和え		しらす	ほうれんそう	とうもろこし	さとう		28.5	33.9	
なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ・ミックスみそ	わかめ	にんじん	なす・たまねぎ							
(中)蒲郡みかんプチゼリー (2)				[みかん]	さとう						
9	月	ご飯					[こめ]		614	771	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		☆さといもコロッケ	とりにく				さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら			
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		24.8	29.1	
茶わん蒸しスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら					
10	火	爨ご飯					[こめ]・おおむぎ		632	780	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		ピピンパの臭	ぎゅうにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	こまあぶら			
		◎ピピンパの野菜			ほうれんそう	もやし		ドレッシング			
わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	24.3	28.7			
ココアパウダー					さとう						
11	水	ソフトめん					ソフトめん		712	827	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら			
		☆チキンナゲット (小中2)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ロード あぶら	28.9	33.3	
◎いろどりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし		ドレッシング					
12	木	ご飯	しゅんをあじわう日				[こめ]		597	745	
		牛乳		ほねにきを つけてね	[ぎゅうにゅう]						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら			
		☆揚げさといもの旨がらめ			さやいんげん		さといも・さとう でんぷん	あぶら			
月見のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいだけ			27.0	32.0			
*シャインマスカット				シャインマスカット							
13	金	ご飯					[こめ]		583	757	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		白ごまつね (小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	こま・あぶら ロード			
		◎はくさいのこんぶ和え			こんぶ	はくさい			22.9	28.0	
スタミナ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいごん・にんにく		あぶら					
17	火	ご飯	ただしい はしづかいの日				[こめ]		623	749	
		牛乳		[ぎゅうにゅう]							
		絹厚揚げの肉みそがけ	だいす・ぶたにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら			
		◎もやしのごまひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	こま・あぶら			
ちゃんこ汁	とりにく		にんじん	はくさい・だいごん・えのきたけ ねぎ・ほししいだけ		あぶら	28.2	31.7			
(たこ団子)	たこ・たら				でんぷん・さとう みずあめ	あぶら					

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9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日	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		小学校	中学校
		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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
18水	ミルクロールパン					ミルクロールパン		622	754
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン・にんじん トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー			ドレッシング	28.5	33.7
19木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		688	895
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん	あぶら		
	☆揚げギョーザ(小2・中3) ◎パンサンスー	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	ラード あぶら	26.5	32.1
20金	ご飯					【こめ】		599	753
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぷん			
	◎いんげんのごま和え 豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう	わかめ	にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ	じゃがいも	あぶら	25.7	30.6
24火	ご飯					【こめ】		597	747
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
	ひじきのいため煮 とうがん汁	まぐろフレーク とりにく・【とうふ】 かまぼこ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	25.9	30.9
25水	中華めん					【ちゅうかめん】		717	802
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	塩ラーメン(汁)	ぶたにく・なると		にんじん・にら	キャベツ・とうもろこし		あぶら		
	☆とり肉のから揚げ(小中2) ◎きゅうりの中華和え	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	30.7	33.4
26木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		628	782
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				さとう・こめこ			
	五目きんぴら のっぺい汁	ぎゅうにく とりにく・【とうふ】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう	さとう	あぶら	27.8	32.8
27金	ご飯					【こめ】		680	834
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆ヒレカツ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら		
	◎お豆のサラダ ビーフシチュー	【だいす】・まぐろフレーク ぎゅうにく		にんじん	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・マッシュルーム		ドレッシング あぶら	25.2	28.5
30月	ご飯					【こめ】		659	835
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかピーマン・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	◆☆ココロのり塩ポテト カリカリベーコンスープ		あおのりこ			じゃがいも	あぶら	21.6	26.0

○\* 印の نان、シャインマスカットの空袋は業者が回収します。

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ◆印は瀬部小学校の児童が考えた心算献立です。
- 🍷印はたれを別添りします。
- 🍷印は「跡除去食」提供日です。
- 3日、5日、6日、10日、12日、17日、20日、26日、30日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

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。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。