

令和6年10月分 学校給食献立予定表

好き嫌いなく食べよう

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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 火	ごはん 牛乳 しゅんをあげわう日		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		666	821
	☆さけと大豆の甘がらめ	さけ・【だいず】		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		
	◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい	さとう		26.1	30.7
	秋の味覚汁 *りんご	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきたけ ごぼう・ねぎ りんご	さつまいも	ごまあぶら あぶら		
2 水	りんごパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			パン		642	733
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし	ドレッシング		24.8	28.0
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
3 木	煮ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		627	780
	☆酢豚	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	しょうが・たまねぎ	でんぷん・こめ さとう	あぶら		
	◎チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん			ドレッシング	24.1	28.4
	中華スープ	とりにく		にんじん	もやし・エリンギ・ほくさい ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
4 金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		685	863
	☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・こむぎ でんぷん・さとう	あぶら		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	23.6	28.2
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
7 月	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		673	833
	さばの塩焼き	さば					あぶら		
	◆◎まごわサラダ	【だいず】	ひじき	にんじん	【れんこん】・とうもろこし えだまめ	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ ひよこまめ	ごま ドレッシング	33.1	38.7
	ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん えのきたけ	さといも	あぶら		
8 火	白玉うどん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【しらたまうどん】		707	800
	きざみきつねうどん(汁)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ほくさい・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
	☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	◎ほうれんそうのツナ和え *ブルーベリーゼリー	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん		さとう		23.7	27.3
9 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 【ぎゅうにゅう】			【こめ】		644	792
	絹揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
	◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	【れんこん】		ドレッシング	30.1	33.9
	かきたま汁	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
10 木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		616	748
	☆かぼちゃコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ	あぶら		
	◎キャベツのしそ和え			しそ	キャベツ・もやし	さとう		18.9	23.1
	けんちん汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ	ごまあぶら あぶら			
11 金	ごはん 牛乳 だしをあげわう日		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		622	774
	さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
	五目煮豆	【だいず】・とりにく	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	33.0	38.9
	すまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ				
15 火	煮ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		644	803
	☆とりの肉のスタミナ揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら		
	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう		29.1	34.5
	豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら		
16 水	中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		643	748
	野菜タンメン(汁)	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・キャベツ とうもろこし・にんにく		あぶら		
	☆青菜	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・みずあめ	あぶら	24.6	28.0
	◎ゆずしだいこんの中華和え	まぐろフレーク			きりほしだいこん・きゅうり	ドレッシング			
17 木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		642	839
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	☆ちくわの揚げ揚げ(小2・中3)	たら	あおさ			さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら	22.3	27.2
	◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう			

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 学校給食献立予定表

好き嫌いなく食べよう

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 金	ごはん 牛乳 まぐろフレークの甘辛煮 手巻きり ◎即席和え とり団子汁 <とり団子>	まぐろフレーク	[ぎゅうにゅう]	にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう	あぶら	605	750		
	ごはん 牛乳 八宝菜 ☆にらまんじゅう (小中2) ◎ちやしの中華和え	ぶたにく・いか・えび	[ぎゅうにゅう]	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほくさい たけのこ・ほししいたけ キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく ちやし・きゅうり	さとう	あぶら	23.4	27.4		
21 月	ごはん 牛乳 スライスパン オムレツのトマトソースがけ ◎ごぼうサラダ くりのシチュー チョコクリーム	たまご	[ぎゅうにゅう]	あかピーマン・【トマト】 にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ ごぼう・きゅうり	さとう・でんぷん	あぶら	741	881		
	ごはん 牛乳 ☆ソースカツ (小中2) ◎ポイルキャベツ なめこと豆腐のみそ汁 (中) *ヨーグルト	ぶたにく・だいすこ	[ぎゅうにゅう]		キャベツ	さとう	あぶら	27.5	33.1		
	ごはん 牛乳 関東煮 キャベツ入りつくね ◎青太和え	とりにく・はんぺん	[ぎゅうにゅう]	にんじん	なめこ・だいこん・えのきだけ	さとう	あぶら	612	816		
	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ ◎和風サラダ のっぺい汁	ぶたにく・とりにく	[ぎゅうにゅう]		たまねぎ・まいだけ えのきだけ	さとう	あぶら	26.0	31.0		
24 木	ごはん 牛乳 ポークカレー ☆れんこんチップス ◎いろいろサラダ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん・【トマト】	たまねぎ 【れんこん】 きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら	579	748		
	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 ☆ふわわり野菜揚げ (小2・中3) ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	21.3	27.2		
	ごはん 牛乳 ポークシューマイ (小中2) いかとブロッコリーの中身ため はるさめスープ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら	626	798		
28 月	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 ☆ふわわり野菜揚げ (小2・中3) ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	25.1	30.5		
	ごはん 牛乳 ポークシューマイ (小中2) いかとブロッコリーの中身ため はるさめスープ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら	628	787		
29 火	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 ☆ふわわり野菜揚げ (小2・中3) ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	610	806		
	ごはん 牛乳 ポークシューマイ (小中2) いかとブロッコリーの中身ため はるさめスープ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら	19.2	23.3		
30 水	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 ☆ふわわり野菜揚げ (小2・中3) ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	609	753		
	ごはん 牛乳 ポークシューマイ (小中2) いかとブロッコリーの中身ため はるさめスープ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら	23.7	27.5		
31 木	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 ☆ふわわり野菜揚げ (小2・中3) ◎いんげんのごま和え 白みそ汁	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	639	783		
	ごはん 牛乳 ポークシューマイ (小中2) いかとブロッコリーの中身ため はるさめスープ	ぶたにく	[ぎゅうにゅう]	にんじん	たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら	30.2	34.6		

- * 印のりんごの空袋、ブルーベリーゼリー、(中)ヨーグルトの空容器・スプーン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。
- ◆印は浅野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。
- ☼は「卵除去食」提供白です。
- 1日、3日、7日、11日、15日、18日、24日、25日、31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。

