



令和5年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *ごさかな・かいそう	いろいろのさい	そのたのさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
1 水	ごはん								乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦	622 18.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆さつまいもコロッケ					さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら			
	こんさいじる	ふたにく・ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・【れんこん】 しめじ・ねぎ		あぶら			
2 木	ごはん								乳 牛肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉	614 23.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ぎゅうにくといとこんにやくのいりに	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにやく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら			
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら			
6 月	ごはん								乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 ごま 小麦	653 31.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら			
	のっぺいじる	ふたにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら			
7 火	ごはん								小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦	701 25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	カレーソフトめん(しる)	ふたにく・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールウ・でんぷん	あぶら			
	☆ふんわりやさしいあげ・2こ	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ	あぶら			
8 水	わかめごはん		わかめ						乳 いか 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	715 24.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆いかとだいのあまがらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・さとう	あぶら			
	よしのじる	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら			
9 木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン			小麦 乳 大豆 乳 豚肉 鶏肉 大豆 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	698 26.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ホットドッグのく やきフランクフルト	ふたにく				さとう	あぶら			
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
10 金	ごはん								小麦 乳 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 ごま	633 28.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	はっぼうさい	ふたにく・いか・えび 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら			
	にくだんご・2こ	とりにく			たまねぎ	さとう・パンこ	あぶら			
13 月	ごはん								乳 鶏肉 大豆 小麦 オレンジ 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	642 23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆☆とりマヨポン	とりにく		ブロッコリー	ねぎ・えのきたけ・しめじ エリンギ	でんぷん・こめこ	あぶら マヨネーズ ちょうみりょう			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・とうもろこし	はるさめ	あぶら			
14 火	ごはん								乳 豚肉 大豆 卵 小麦 鶏肉 大豆 セラチン	626 24.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	みそおでん	【ふたにく】・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにやく・【だいこん】	さといも・さとう	あぶら			
	☆めひかりのあおりのフライ・2こ			【めひかり】 【あおさ】		パンこ・こむぎこ	あぶら			
15 水	きんめロウカットげんまいごはん								乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 牛肉 小麦 大豆	700 21.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	てりやきハンバーグ	ふたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら			
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら			
セレクト	*とうにゅう/ババロア(みかんソース)					とうにゅう/ババロア (みかんソース)				
	*さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				

○ * するしのかき、とうにゅう/ババロア(みかんソース)のからようき・スプーン、さつまいもとくりのタルト 【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- のからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 2日、6日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを

13日(月)の「とりマヨポン」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。とりにくといっしょにきのこやさいがたくさんたべられるようにくふうされています。

14日(火)は「あいちをたべるところ」です。あいちけんさんのたべものをたくさんつかったこんだてです。あいちけんめぐみを、よくあじわってたべましょう。

11月8日は「いいはのひ」です。8日(水)のこんだては、かみごたえのあるたべものや、はをしょうぶにするたべものをたくさんつかっています。よくかんでたべて、はをしょうぶにしましょう。

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5年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年層を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
16 木	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							657
	とんこつラーメン(しる)	ふたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ			あぶら	豚肉 小麦 大豆	
	☆はるまき	ふたにく		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	ごまあぶら あぶら		豚肉 大豆 小麦 ごま	26.1
	◎チンゲンサイのちゅうかあえ	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん				ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
17 金	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポークカレー	ふたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールー	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	19.0	
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル・もも ナタデココ	さとう		もも 乳		
20 月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							641
	きぬあつあげのきのこあんかけ	だいす			エリンギ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	とくにゅうみそしる	ふたにく・あぶらあげ しるみそ・とくにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦	28.6	
	*なっとう	なっとう						大豆 小麦		
21 火	わかめごはん		わかめ					【こめ】		629
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ソースカツ・2こ	ふたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご	29.1	
	かんてんいりかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ	かんてん	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	卵 鶏肉 小麦 大豆		
22 水	クロスロールパン							クロスロールパン		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							687
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	28.8
ミネストローネ	ウインナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	豚肉			
24 金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							581
	さばのみそに	さば・みそ				さとう		さば 大豆		
	◎きりほしだいこんのごますあえ			だいこんば	【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	ごま 大豆 小麦	26.7	
あきのすましじる	かまぼこ・【どうぶ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦			
28 火	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		611
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆れんこんシャキシャキ あんかけいためどんのぐ	【ふたにく】		にんじん	【れんこん】・えのきたけ 干しいたけ	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし・たけのこ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	21.0	
ココアパウダー							ココアパウダー	大豆		
29 水	ごはん							【こめ】		630
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	21.9	
オムレツ	たまご				さとう	あぶら	卵 大豆			
30 木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							604
	さけのおろしがけ	さけ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦		
	◎ひじきのごまドレあえ	ハム	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま		
	ふたじる	ふたにく・【どうぶ】 あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん えのきたけ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆	30.2	
*りんご				りんご			りんご			

○ * _____ しるしのなっとうのからようき、りんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 20日、24日、28日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがありますが、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。

20日(月)は、3ねんせいのこくごでまなぶ、『すがたをかえるだいす』にちなみ、だいすせいひんをたくさんつかったこんだてです。だいすからできたたべものをさがしてみましよう。



11月24日は「和食の日」

24日(金)のあきのすましじるは、わしよくにかかせない「だし」をかつおぶしてとっています。だしのうまみをあじわってたべましよう。

28日(火)の「れんこんシャキシャキあんかけいためどんのぐ」は、神山小学校のじどうがかんがえたこんだてです。れんこんのシャキシャキしたしよっかんと、ごまあぶらのかおりでしよくよくがアップするようにかんがえられています。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。