



令和5年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

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		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 海そう	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			
1 水	ご飯					【米】			877	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆いかと大豆の甘がらめ	いか・【大豆】		さやいんげん		でん粉・砂糖	油	いか 大豆 小麦		
	吉野汁	とり肉・【豆腐】・油揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・干ししいたけ	さといも・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	アーモンド カシューナッツ	28.4	
2 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	901	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーソフトめん(汁)	ふた肉・油揚げ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干ししいたけ	カレールウ・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ふんわり野菜揚げ・3個	豆腐・魚肉すり身・豆乳		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	砂糖・小麦粉	油	大豆 小麦		
	◎ささみ和え	ささみフレーク		もやし・キャベツ	砂糖			鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦	32.7	
6 月	わかめご飯		わかめ			【米】			761	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆ソースカツ・2個	ふた肉・大豆粉				でん粉・パン粉・砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	寒天入りかきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ	寒天	にんじん・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	32.4	
7 火	ご飯					【米】			771	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	絹厚揚げのきのこあんかけ	大豆			エリンギ・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	大豆 小麦		
	豆乳みそ汁	ふた肉・油揚げ・白みそ 豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦		
	*納豆	納豆						大豆 小麦	31.5	
8 水	麦ご飯					【米】・大麦			815	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆☆とりマヨボン	とり肉		ブロッコリー	ねぎ・えのきだけ・しめじ エリンギ	でん粉・米粉	油 マヨネーズ風味調味料	鶏肉 大豆 小麦 オレンジ		
	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	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	小魚		かたくちいわし		砂糖			30.0		
9 木	ご飯					【米】			765	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	八宝菜	ふた肉・いか・えび 【うすら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・だけのこ 干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	肉団子・2個	とり肉			たまねぎ	砂糖・パン粉	油	鶏肉 大豆 小麦 ごま	32.0	
10 金	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	859	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ホットドックの具 焼きフランクフルト	ふた肉				砂糖	油	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
	秋野菜のクリームスープ	とり肉・豆乳		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも ホワイトルウ	油	鶏肉 大豆	32.9	
13 月	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			786	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	照り焼きハンバーグ	ふた肉・とり肉			たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	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		油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	26.0	
14 火	ご飯					【米】			805	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークカレー	ふた肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル・もも ナタデココ	砂糖		もも 乳		
	フルーツクリームヨーグルト							22.4		
15 水	ご飯					【米】			865	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
	のっぺい汁	ふた肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干ししいたけ	さといも・でん粉	ごま油・油	豚肉 大豆 ごま 小麦		
	セレクト *豆乳パバロア(みかんソース)					豆乳パバロア (みかんソース)		大豆		
	*さつまいもと栗のタルト				さつまいもと栗のタルト		大豆	33.7		

○ * 印の納豆の空容器、豆乳パバロア(みかんソース)の空容器・スプーン、さつまいもと栗のタルトの空袋は業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ 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。)

○ ◎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。

○ 7日、13日、15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、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。

7日(火)は、大豆製品をたくさん使った献立です。
大豆からできた食べ物を探してみましょう。



8日(水)の「とりマヨボン」は浅野小学校の児童が考えた献立です。鶏肉と一緒にきのこや野菜がたくさん食べられるように工夫されています。

11月8日は「いい歯の日」です。
1日(水)の献立は、かみ応えのある食べ物や、歯を丈夫にする食べ物をたくさん使っています。
よくかんで食べて、歯を丈夫にしましょう。



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



働く人に感謝して食べよう

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		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 海そう	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		
16 木	ご飯					【米】			806
	牛乳		【牛乳】					乳	
	みそおでん  <small>骨も食べられるよ</small>	【ぶた肉】・ほんべん 【うずら卵】・赤みそ		にんじん	こんにゃく・【だいこん】	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆 卵	
	☆めひかりの青のりフライ・3個		【めひかり】 【あおさ】			パン粉・小麦粉	油	小麦	
◎れんこんとささみの和えもの	ささみフレーク		【チンゲンサイ】	【れんこん】		ドレッシング	鶏肉 大豆 セラチン	30.4	
17 金	中華めん					【中華めん】		小麦	764
	牛乳		【牛乳】					乳	
	とん骨ラーメン(汁)	ぶた肉・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆	
	☆春巻	ぶた肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
◎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	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 セラチン	29.7	
20 月	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆さつまいもコロッケ					さつまいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦 大豆	
	根菜汁	ぶた肉・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		油	豚肉 大豆 小麦	
*かき				かき				21.5	
21 火	ご飯					【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆れんこんシャキシャキ あんかけいため丼の具	【ぶた肉】		にんじん	【れんこん】・えのきたけ 干ししいたけ	砂糖・でん粉	ごま油・油	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・葉ねぎ	もやし・とうもろこし・たけのこ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	24.5	
22 水	ご飯					【米】			767
	牛乳		【牛乳】					乳	
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにゃく・たまねぎ ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	
キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	27.7	
24 金	ご飯					【米】			747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さけのおろしがけ  <small>骨に注意してね</small>	さけ			だいこん	砂糖・でん粉	油	さけ 大豆 小麦	
	◎ひじきのごまドレ和え	ハム	ひじき	ほうれんそう		砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま	
	ぶた汁	ぶた肉・【豆腐】・赤みそ		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	油	豚肉 大豆	
*りんご				りんご			りんご	36.1	
28 火	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	797
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ささみカツ	とり肉				じゃがいも・米粉 でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆	
	◎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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
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 白いんげんまめ	油	豚肉	33.0	
29 水	わかめご飯					【米】			732
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばのみそ煮  <small>骨も食べられるよ</small>	さば・みそ				砂糖		さば 大豆	
	◎切干しだいこんのごま酢和え			だいこん葉	【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま油	ごま 大豆 小麦	
秋のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ			大豆 小麦	31.8	
30 木	麦ご飯					【米】・大麦			805
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハヤシシチュー	牛肉		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	油	牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	
	オムレツ	卵				砂糖	油	卵 大豆	
◎コーンサラダ	ハム			キャベツ・とうもろこし きゅうり		ドレッシング	豚肉	27.4	

- * 印のかき、りんごの空袋は業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- 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。)
- ◎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。
- 21日、22日、24日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを
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。

16日(木)は「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県産の食べ物をたくさん使った献立です。愛知の恵みをよく味わって食べましょう。



21日(火)の「れんこんシャキシャキあんかけいため丼の具」は、神山小学校の児童が考えた献立です。れんこんのシャキシャキした食感と、ごま油の香りで食欲がアップされるように考えられています。

11月24日は「和食の日」

29日(水)の秋のすまし汁は、和食に欠かせない「だし」をかつお節でとっています。だしのうまみを味わって食べましょう。

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。

