

令和5年 11月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

| 日 曜 | 献立名 | 赤 | 緑 | 黄 | アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 かに そば 落花生 | 中学年量を掲載 | |
|------|-------------------|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|--------------|-----------|
| | | おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ | おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 水 | ごはん | | | こめ | | 605 | 21.0 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | ししゃもフライごまソースかけ・2び | こもちししゃも | | パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう ごま・でんぷん | 小麦 | | |
| | さつまじる | とりにく・わかめ・みそ | たまねぎ・ほししいたけ・だいこん こんにゃく・ねぎ | さつまいも | | | |
| 2 木 | スライスパン・2まい | | | スライスパン | 小麦・乳 | 737 | 26.5 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | ポロニアステーキ | とりにく・ぶたにく | | でんぷん・さとう・あぶら・ラード | | | |
| | カリフラワーのソテー | | カリフラワー・あかバプリカ | オリーブあぶら | | | |
| | クリームシチュー | ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん・たまねぎ・エリンギ ほうれんそう | じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら | 乳 | | |
| | だいずチョコクリーム | | | だいずチョコクリーム | 乳 | | |
| 6 月 | ごはん | | | こめ | | 598 | 24.7 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | ねぎいりだしまきたまご | たまご | ねぎ | さとう・あぶら | 卵 | | |
| | なめたけあえ | | もやし・チンゲンサイ・にんじん なめたけ | さとう | | | |
| | なまあげのそぼろに | なまあげ・とりにく・はんぺん | さやいんげん・ほししいたけ・だいこん しょうが | さとう・さといも・あぶら | | | |
| 7 火 | ごはん | | | こめ | | 591 | 23.7 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | てりやきハンバーグ | とりにく・ぶたにく | たまねぎ | ラード・あぶら・さとう・でんぷん | | | |
| | こまつなのおかかあえ | かつおけずりぶし | こまつな・はくさい | さとう | | | |
| | ぶたじる | ぶたにく・みそ | かぼちゃ・だいこん・ねぎ・しめじ こんにゃく | | | | |
| 8 水 | むぎごはん | | | こめ・おむぎ | | 607 | 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | いかフライのレモンソース | いか | レモン | パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう | 小麦 | | |
| | ひじきのいために | ひじき・ツナ | にんじん・とうもろこし・さやいんげん | さとう・あぶら | | | |
| | さわにわん | ぶたにく・あぶらあげ | だいこん・ごぼう・たけのこ・ねぎ | | | | |
| 9 木 | ごはん | | | こめ | | 615 | 20.6 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | コロッケ | ぶたにく・ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・パセリ | じゃがいも・あぶら パンこ・こむぎこ | 小麦 | | |
| | こんぶあえ | こんぶ | だいこん・きゅうり | | | | |
| | えびだんごなべ | えびだんご・やきどうふ | しらたき・はくさい・にんじん・みずな しめじ | | えび | | |
| 10 金 | ソフトめん | | | ソフトめん | 小麦 | 735 | 23.9 |
| | ミートソース | ぶたにく・ぶたレバー | にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト | ハヤシルウ・さとう・あぶら | 小麦 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | れんこんサラダ | ハム | れんこん・みずな | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | さつまいもチップス | | | さつまいも・あぶら | | | |
| 13 月 | チャーハン | ハム | とうもろこし・エリンギ・ねぎ・ピーマン | こめ・あぶら | | 554 | 16.5 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | にくだんごスープ | にくだんご | にんじん・もやし・チンゲンサイ ほししいたけ・たまねぎ | | | | |
| | フルーツアンノン | | もも・みかん・ナタデココ | とうにゅうゼリー | | | |
| 14 火 | ごはん | | | こめ | | 609 | 21.8 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | にしんのたつたあげ | にしん | しょうが | でんぷん・あぶら | | | |
| | しらあえ | とうふ・だいず | ほうれんそう・にんじん・えのきたけ | さとう・ごま | | | |
| | じゃがいものみそしる | わかめ・みそ | だいこん・たまねぎ・ねぎ | じゃがいも | | | |
| 15 水 | ごはん | | | こめ | | 576 | 24.6 |
| | とりそぼろどんのぐ | とりにく | しょうが・たまねぎ・えだまめ | さとう・あぶら・こめこ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | |
| | ほねぶとあえ | ちりめんじゃこ | こまつな・もやし | さとう | | | |
| | のっぺいじる | なまあげ | だいこん・にんじん・こんにゃく・ねぎ | さといも・でんぷん | | | |

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 7日、13日、14日、15日、20日、21日、24日、30日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦
えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
- 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。
- 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。



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 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤：おもにからだをつくるものになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 黄：おもにエネルギーのもとになる | アレルギー義務表示 | | | | | 中学年量を掲載 | |
|-------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------|----|----|-----------------------------|-----------------|--------------|------|
| | | | さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの・きのこ | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | 卵 | 小麦 | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 16 | 木 | くろロールパン | | | くろロールパン | 小麦・乳 | | | | | 594 | 22.6 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | あいちたっぷりチキンのトマトにこみ | とりにく | たまねぎ・にんじん・なす・ほうれんそう トマト・にんにく | でんぷん・さとう あぶら・オリーブあぶら | | | | | | | |
| | | きりぼしだいこんサラダ | ツナ | きりぼしだいこん・きゅうり あかパプリカ | ドレッシング | | | | | | | |
| | | コーヒーパウダー | | | コーヒーパウダー | | | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん | | | こめ | | | | | 610 | 21.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | めひかりフライ・2び | めひかり | | パンこ・こむぎこ・あぶら | 小麦 | | | | | | |
| | | あいちのプロッコリーあえ | | プロッコリー・キャベツ | ドレッシング | | | | | | | |
| | | うきうきかきたまじる | たまご・かまぼこ | はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいだけ | でんぷん | 卵 | | | | | | |
| がまごおりみかんゼリー | | みかん | さとう | | | | | | あいちをたべる がっこうさっ うしょくのひ | | | |
| 20 | 月 | ごはん | | | こめ | | | | | 596 | 21.4 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | つくね・2こ | とりにく・とりレバー | たまねぎ | でんぷん・こめこパンこ あぶら・さとう | | | | | | | |
| | | きんぴらごぼう | ぶたにく | ごぼう・こんにゃく・さやいんげん | さとう・ごまあぶら | | | | | | | |
| | | かぼちゃもちじる | なまあげ | だいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ しめじ | かぼちゃもち | | | | | | | |
| あじつけのり | のり | | | | | | | | ただしい はしつかいの ひ | | | |
| 21 | 火 | ごはん | | | こめ | | | | | 619 | 24.0 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | さつまじゃがチキン | とりにく | | でんぷん・さつまいも・じゃがいも あぶら・さとう | | | | | | | |
| | | ぐだくさんじる | ぶたにく・やきどうふ | しらたき・はくさい・にんじん えのきたけ・みつば・しょうが | | | | | | | | |
| りんご | | りんご | | | | | | | | | | |
| 22 | 水 | ちゅうかめん | | | ちゅうかめん | 小麦 | | | | 593 | 22.4 | |
| | | ちゃんぼん(しる) | ぶたにく・なると | たまねぎ・にら・にんじん・チンゲンサイ ねぎ・にんにく | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | あげぎょうざ・2こ | とりにく | キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが | ラード・でんぷん ごまあぶら・こむぎこ・あぶら | 小麦 | | | | | | |
| だいずもやしナムル | | だいずもやし・きゅうり | さとう・ごまあぶら | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん | | | こめ | | | | | 664 | 25.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | さばのみぞれがけ | さば | だいこん | あぶら・さとう・でんぷん | | | | | | | |
| | | こまつなとあぶらあげのごまいため | あぶらあげ・こんぶ | こまつな・もやし | ごま・ごまあぶら・さとう | | | | | | | |
| あわせだしのみそじる | とうふ・わかめ・みそ | はくさい・えのきたけ・にんじん | さといも | | | | | | わしょくのひ | | | |
| 28 | 火 | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | | | | | 713 | 22.8 | |
| | | ビーフカレー | ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく | じゃがいも・カレールウ・あぶら | 小麦 | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | サクサクおまめサラダ | ハム | えだまめ・とうもろこし キャベツ | あげそらまめ・ドレッシング しろいんげんまめ | | | | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 乳 | | | | | | |
| 29 | 水 | ごはん | | | こめ | | | | | 750 | 27.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | ちくわのもみじあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん | ちくわ | にんじん | こめこ・あぶら | | | | | | | |
| | | あかじそあえ | | もやし・はくさい・あかじそ | | | | | | | | |
| にみそ | ぶたにく・うすらたまご こうやどうふ・だいず・みそ | だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん | さといも・さとう | 卵 | | | | | しゅんを あじわうひ | | | |
| 30 | 木 | ごはん | | | こめ | | | | | 601 | 22.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | ホキのチリソース | ホキ | たまねぎ・しょうが | あぶら・さとう・でんぷん | | | | | | | |
| | | はるさめサラダ | ハム | きゅうり・キャベツ | はるさめ・さとう・ごまあぶら | | | | | | | |
| ちゅうかコーンスープ | ベーコン | にんじん・もやし・とうもろこし ほししいだけ・ねぎ | でんぷん | | | | | | | | | |

☆ 17日(金) 愛知を食べる学校給食の日 ☆
愛知県産や一宮市産の食材をたくさん使った献立です。

「うきうきかきたまじる」：たまご(一宮市産)・はくさい・ねぎ(愛知県産)
「めひかりフライ」：めひかり(愛知県産)
「愛知のプロッコリー和え」：プロッコリー・キャベツ(愛知県産)
「がまごおりみかんゼリー」：みかん(愛知県産)

☆ 応募献立 ☆

16日(木) 愛知たっぷりチキンのトマトにこみ

尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。愛知県の特産品をたくさん使った、パンにもごはんにも合う献立を教えてください。

11月24日は「和食の日」

2023年12月4日は、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えます。24日の「合わせだしのみそ汁」には、こんぶとかつおを使った合わせだしが使われています。だしを味わって食べましょう。