

令和5年 11月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校



日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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									
1 水	ご飯					米									817	27.2
	牛乳		牛乳									乳				
	ししゃもフライごまソースかけ・3尾		子持ちししゃも			パン粉・砂糖 でん粉・小麦粉	油・ごま					小麦				
	甘酢和え			にんじん	キャベツ	砂糖										
2 木	さつま汁	鶏肉・みそ	わかめ		たまねぎ・干しいたけ だいこん・こんにゃく ねぎ	さつまいも									883	32.1
	スライスパン・2枚					スライスパン						小麦・乳				
	牛乳		牛乳									乳				
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	油・ラード									
	カリフラワーのソテー			赤パプリカ	カリフラワー		オリーブ油									
	クリームシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油					乳				
だいすチョコクリーム					だいすチョコクリーム						乳					
6 月	ご飯					米								741	28.6	
	牛乳		牛乳									乳				
	ねぎ入りだし巻き卵	卵			ねぎ	砂糖	油					卵				
	なめだけ和え			チンゲンサイ にんじん	もやし・なめだけ	砂糖										
7 火	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・鶏肉 はんぺん		さやいんげん	干しいたけ・だいこん しょうが	さといも・砂糖	油								735	28.2
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳									乳				
8 水	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油								765	29.4
	小松菜のおかか和え	かつお削り節		こまつな	はくさい	砂糖										
	豚汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・ねぎ しめじ・こんにゃく											
8 水	麦ご飯					米・大麦								759	24.4	
	牛乳		牛乳									乳				
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パン粉・小麦粉・砂糖	油					小麦				
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油									
9 木	沢煮わん	豚肉・油揚げ			だいこん・ごぼう たけのこ・ねぎ											
	ご飯					米									759	24.4
	牛乳		牛乳									乳				
コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉・小麦粉	油					小麦					
10 金	こんぶ和え		こんぶ		もやし・きゅうり										891	29.9
	えび団子鍋	えび団子 焼きどうふ		にんじん・みずな	しらたき・はくさい しめじ							えび				
	ソフトめん					ソフトめん						小麦				
10 金	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油					小麦			891	29.9
	牛乳		牛乳									乳				
	ツナサラダ	ツナ		みずな	れんこん・とうもろこし		ドレッシング									
	さつまいもチップス					さつまいも	油									
13 月	チャーハン	ハム		ピーマン	とうもろこし エリンギ・ねぎ	米	油							716	20.3	
	牛乳		牛乳									乳				
	肉団子スープ	肉団子		にんじん チンゲンサイ	もやし・干しいたけ たまねぎ	はるさめ										
14 火	フルーツアンニン				ナタデココ・もも パインアップル	豆乳ゼリー									797	27.9
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳									乳				
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でん粉	油									
14 火	白和え	とうふ・だいす		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	砂糖	ごま									
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん・たまねぎ ねぎ	じゃがいも										

いい歯の日

「まごわ やさしい」 献立

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)				
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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				卵
15	水	ご飯					米			715	28.6	
		鶏そぼろ丼の具	鶏肉・だいず			しょうが・たまねぎ えだまめ	砂糖・米粉	油				
		牛乳		牛乳					乳			
		骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖					
		のっぺい汁	生揚げ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも・でん粉					
16	木	くろロールパン					くろロールパン		小麦・乳	784	28.7	
		牛乳		牛乳					乳			
		愛知たっぷりチキンのトマトにこみ	鶏肉		にんじん・トマト ほうれんそう	たまねぎ・なす にんにく	でん粉・砂糖	油 オリーブ油				
		切り干しだいこんサラダ	ツナ		赤パプリカ	切り干しだいこん キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ				
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー					
17	金	ご飯					米			727	24.5	
		牛乳		牛乳					乳			
		めひかりフライ・2尾		めひかり			パン粉・小麦粉	油	小麦			
		愛知のプロッコリー和え			プロッコリー	キャベツ		ドレッシング				
		うきうきかきたま汁	卵・高野豆腐 かまぼこ		にんじん	はくさい・たまねぎ ねぎ・干しいたけ	でん粉		卵			
蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖			愛知を食べる 学校給食の日				
20	月	ご飯					米			773	26.3	
		牛乳		牛乳					乳			
		つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油				
		きんぴらごぼう	豚肉		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油				
		かぼちゃもち汁	生揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん・ねぎ しめじ	かぼちゃもち					
味付けのり		のり						正しい はしづかいの 日				
21	火	ご飯					米			792	27.4	
		牛乳		牛乳					乳			
		さつまじゃがチキン	鶏肉				でん粉・さつまいも じゃがいも・砂糖	油				
		貝だくさん汁	豚肉・とうふ		にんじん みつば	しらたき・はくさい しょうが						
りんご				りんご								
22	水	中華めん					中華めん		小麦	764	27.4	
		ちゃんぽん (汁)	豚肉・なると		にら・にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ にんにく						
		牛乳		牛乳					乳			
		揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・小麦粉	ラード・油 ごま油	小麦			
だいずもやしのナムル				だいずもやし・きゅうり	砂糖	ごま油						
24	金	ご飯					米			819	30.5	
		牛乳		牛乳					乳			
		さばのみぞれがけ	さば			だいこん	でん粉・砂糖	油				
		小松菜と油揚げのごまいため	油揚げ	こんぶ	こまつな		砂糖	ごま・ごま油				
合わせだしのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきたけ	さといも			だしを 味わう日				
28	火	麦ご飯					米・大麦			874	27.0	
		ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	カレールウ じゃがいも	油	小麦			
		牛乳		牛乳					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	揚げそら豆 白いんげん豆	ドレッシング				
ヨーグルト		ヨーグルト					乳					
29	水	ご飯					米			899	31.2	
		牛乳		牛乳					乳			
		ちくわのもみじ揚げ・3本	ちくわ		にんじん		米粉	油				
		赤じそ和え			赤じそ	もやし・はくさい						
煮みそ	豚肉・うずら卵 高野豆腐 だいず・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖		卵					
30	木	ご飯					米			740	27.4	
		牛乳		牛乳					乳			
		ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油				
		はるさめサラダ	ハム			きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま油				
中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	もやし・とうもろこし 干しいたけ・ねぎ	でん粉							

16日(木) 応募献立 「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考えてくれました。

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。
「うきうきかきたま汁」：たまご（一宮市産）
はくさい（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）
「蒲郡みかんゼリー」：みかん（愛知県産）



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。