

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2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
一宮市立〇〇〇〇小学校

日 曜	献立名	あか	みどり	き	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚介類 鶏卵 小麦 卵
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちやしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとになるしよくひん	
2月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ハッポウサイ	ぶたにく・いか・えび・うすらたまご	にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・たまねぎ キャベツ・ほししいたけ	さとう・でんぶん・あぶら	卵・えび
	しゅうまい・2こ	ぶたにく・とりにく・たら	たまねぎ	でんぶん・さとう・こむぎこ パンこ・ラード・ごまあぶら	小麦
4水	ソフトめん			ソフトめん	小麦
	カレーソフトめん(しる)	とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム・にんにく	カレールウ・あぶら	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ウインナー 1~3ねん・1ほん 4~6ねん・2ほん	ぶたにく		でんぶん・さとう	
	キャベツサラダ		キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	
5木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	だいこんとぎゅうにくのもの	ぎゅうにく・はんぺん	しょうが・だいこん・にんじん・さやいんげん こんにゃく・ごぼう	さとう・ごまあぶら	
	さわらのこうみあげ	さわら	ねぎ・にんにく	でんぶん・あぶら・さとう	
6金	チャーハン(むぎごはん)	ハム	とうもろこし・エリンギ・ピーマン・ねぎ	こめ・おおむぎ・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ごもくちゅうかスープ	ベーコン・わかめ・とうふ	たけのこ・にんじん・チンゲンサイ・もやし		
	フルーツババロア	ぎゅうにゅう	パイン・もも・みかん	ババロアのもと	乳
9月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	スタミナにくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にら・にんにく	じゃがいも・さとう・あぶら	
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぶん・あぶら	卵
10火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	こんにゃく・ごぼう・だいこん・えのきたけ	さといも	
	ちくわのみみじあげ 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	
ヨーグルト	ヨーグルト			乳	
11水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	よしのじる	とりにく・あぶらあげ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ・こまつな	さといも・でんぶん	
	いかのいそべあげ	いか・あおりのり	しょうが	でんぶん・あぶら	
	かれないなるうまうまに	ツナ	きりぼしだいこん・こねぎ	あぶら	
12木	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳
	コロッケサンドのぐ(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・パンこ さとう・こむぎこ・あぶら	小麦
	(いっしょくようソース)				
	(カラフルソテー)		キャベツ・あかパプリカ・きパプリカ	あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ブロッコリー		
13金	ごはん			こめ	
	あいちのハッシュドビーフ	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	トムジェリサラダ	ハム・チーズ・ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ	乳

応募献立 11日(水)「かれないなるうまうまに」

木曾川中学校の生徒が考えてくれました。カレー味で食欲が増すように工夫がされています。切り干しだいこんは天日干しで乾燥させることで、生のだいこんより栄養価が高くなり、うま味が増します。よくかんで食べましょう。

愛知県産の肉を食べよう!

13日(金)「あいちのハッシュドビーフ」
19日(木)「名古屋コーチンのかきまわし」
地元でとれた畜産物を味わいましょう。

★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。

QRコードを読み取り

令和2年 11月分 小学校給食献立予定表

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示
		からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちしょうしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生
16月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とうにゅうなべ	とりだんご・やきとうふ・みそとうにゅう	しらたき・はくさい・みすな・にんじん・しめじ・ねぎ		
	あじフリッター・2こ	あじ・あおさ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	小麦
	はなやさいのごまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう・ごま	
17火	ごこくごはん			こめ・あかまい・くろまい もちきび・おむぎ・はつがげんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ ほししいたけ・ねぎ		
	あんかけハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・あかパプリカ・えのきたけ	じゃがいも・さとう・でんぷん ラード・あぶら	
18水	ごはん			こめ	
	ピピンパのぐ(にく)	ぶたにく	しょうが・たけのこ・にんじん	さとう・あぶら	
	(やさい)		ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	スーミータン	ハム・たまご	とうもろこし・チンゲンサイ・たまねぎ	でんぷん	卵
19木	なごやコーチンのかきまわし	なごやコーチン	こんにゃく・にんじん・ほししいたけ・ごぼう	こめ・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	あいちのめぐみ汁	ぶたにく・とうふ	だいこん・れんこん・みつば・にんじん		
	いわしのはちょうみそ	いわし・はちょうみそ	ねぎ	さとう	
20金	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦
	しおラーメン(しる)	ぶたにく・なると	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら	
	ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・ツナ	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう・ごまあぶら	
24火	ごはん	わしょくのひ		こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ゆばのすましじる	ゆば	にんじん・はくさい・えのきたけ・だいこん・みつば		
	さばのしおやき	さば		あぶら	
	ふきよせに	とりにく・かまぼこ	ごぼう・れんこん・こんにゃく・さやいんげん	さとう	
25水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	わかめスープ	わかめ・ベーコン	はくさい・もやし・ほししいたけ・チンゲンサイ・ねぎ とうもろこし・しょうが		
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	たけのこ・エリンギ・たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく	さとう・ごまあぶら	
	りんご		りんご		
26木	くろロールパン			くろロールパン	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	さつまいものとうにゅうポタージュ	とりにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ	さつまいも こめこホワイトルウ	
	さけとおまめのトマトに	さけ・だいず	えだまめ・きパプリカ・トマト	でんぷん・さとう・あかいんげんまめ あおえんどうまめ・ひよこまめ・あぶら	
27金	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	なめこじる	わかめ・なまあげ・みそ	なめこ・だいこん・えのきたけ・ねぎ		
	ミンチカツ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう あぶら	小麦
	ゆかりあえ		はくさい・チンゲンサイ・あかじそこ		
30月	しらたまうどん			しらたまうどん	小麦
	たまごとじうどん(しる)	たまご・とりにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ねぎ・はくさい ほうれんそう	でんぷん	卵
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	だいずとじゃこのかりかりあげ	だいず・ちりめんじゃこ		でんぷん・さとう・あぶら	
	みかん		みかん		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 5日、11日、17日、19日、24日、25日の
おかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含んでいません。
ただし、調味料に含まれる場合があります。
詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量
に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 12日(木)の1食用ソースは、赤・緑・黄に分類していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

◆愛知の旬を食べる学校給食の日◆ 11月19日(木)

この日は愛知県の食材を多く取り入れており、献立表では、太字になっています。
愛知県で100年以上前に生まれた、全国的に有名な名古屋コーチンを使った「名古屋コーチンのかきまわし」、愛知県産のだいずで作ったとうふや、愛知県でとれたれんこん、みつば、だいこんが入った「愛知のめぐみ汁」、岡崎市でつくられた八丁みそを使った「いわしの八丁みそ煮」の献立です。学校給食では、年間を通して愛知県の米と牛乳を使っています。地元の食材を味わい、感謝していただきます。

