



令和4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のになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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	いろいろいやさい	そのたのやさい・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 火	ごはん					【こめ】			626	21.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	えびしんじょうのすましじる	えびしんじょう・あつあげ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	☆さつまいもコロッケ					さつまいも・さとう じゃがいも・パンこ こむぎこ・こめこ	あぶら	小麦		
	◆こまつなとじゃこのじょうびさい		ちりめんじゃこ	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	ごま 小麦 大豆		
2 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	666	29.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	きざみきつねソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	☆さといもとだいたいのあまからがらめ	【だいたい】		さやいんげん	しょうが	さといも・でんぷん さとう	あぶら	大豆 小麦		
4 金	ごはん					【こめ】			606	24.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みぞれじる	ぶたにく		にんじん・はねぎ	えのきだけ・しめじ こんにゃく・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのゆすみそがけ	だいたい・ミックスみそ			ゆず	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
7 月	ごはん					【こめ】			676	25.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゅうかスープ	ぶたにく		にんじん・にら	はくさい・もやし・だけのこ ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
8 火	ごはん					【こめ】			638	24.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・こんにゃく		あぶら	豚肉 大豆		
	☆ししゃもフライごまソースがけ・2こ				ししゃも	パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ごま	小麦 大豆 ごま		
くろまめ	くろまめ						大豆			
9 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			637	22.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	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	鶏肉 豚肉		
10 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	646	25.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	やさいスープ	とりにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
11 金	ごはん					【こめ】			634	24.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ねぎしおぶたどんのぐ	ぶたにく		あかパプリカ	にんにく・たまねぎ・ねぎ だいずもやし・エリンギ レモン	でんぷん	あぶら	豚肉		
	*みかん				みかん					
14 月	ごはん					【こめ】			602	28.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんこじる	とりだんご・あつあげ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・ほししいたけ			鶏肉 大豆 小麦		
	たらのぎんがみやき	たら・みそ				さとう・でんぷん	ドレッシング	大豆		
15 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			670	19.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	こんさいカレー	ぶたにく		にんじん	【れんこん】・ごぼう・だいこん たまねぎ・グリーンピース		カレールー あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル・もも ナタデココ	さとう		もも 乳		

○ * _____ しるしのみかんのかわ、りんご、とうにゅうプリンタルトのからぶくろ、なっとうのからようき、いちごとみかんの2しょくゼリーのからようき・スプーン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、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに()でささいされているちょうみょうは、こぶくろタイプです。
- ◎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。
- 4日、9日、11日、14日、18日、22日、29日のおかすには、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。

1日(火)の「こまつなとじゃこのじょうびさい」は、萩原小学校のじどうがかんがえたこんだてです。じゃこのあじて、やさいがおいしくたべられます。

11月8日(火)は「いいはのひ」です。ごぼうやこんにゃく、くろまめなどかみごたえのあるしょくざいや、カルシウムがほうふなししゃもをつかいました。よくかむと、だえきがでて、むしばのよぼうになります。しっかりとかんでたべましょう。



小学校家庭配布表 (一宮市教育委員会学校給食課 北部)

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。





令和4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		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
16水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	680	26.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・ねぎ とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆あげぎョーザ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	らうど あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	◎きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ささみフレーク		ほうれんそう	きりぼしだいこん		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
17木	さんめロウカットけんまいごはん					【こめ】			646	26.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みそあてん	【ぶたにく】・はんぺん 【うずらたまご】 こうやとうふ・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 卵 大豆		
	☆めひかりフライ・2こ	【めひかり】				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦		
	◎キャベツのあかしどあえ			あかじそ	キャベツ			大豆 小麦		
18金	ごはん					【こめ】			635	28.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	いものこじる	ぶたにく		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
21月	ごはん					【こめ】			684	24.3
	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		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・セロリ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	◎ひじきとえだまめのサラダ	まぐろフレーク	ひじき		えだまめ・とうもろこし		ドレッシング	大豆 ごま 小麦		
22火	わかめごはん					【こめ】			598	28.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		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		
	さわらのうめだれがけ	さわら			しょうが・うめ	さとう・でんぷん	あぶら	りんご 大豆 小麦		
	*りんご				りんご			りんご		
24木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	699	24.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さつまいものシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
	オムレツのいろどりソースがけ	たまご		あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦		
25金	ごはん					【こめ】			651	27.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	すきやき	ぎゅうにく・やきとうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	☆いかフライ	いか				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	いか 小麦		
	◎そくせきづけ				きゅうり・たくあん			小麦 大豆		
28月	ごはん					【こめ】			636	23.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぐだくさんじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	れんこんハンバーグ	ぶたにく			【れんこん】・たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	*いちごとみかんの2しょくゼリー							オレンジ		
セレクト	*とうにゅうプリンタルト						とうにゅうプリンタルト	大豆		
29火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			694	32.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	じゃがいものみそじる	【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		大豆		
	さばのこうみだれ	さば				さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
	*なっとう	なっとう						大豆 小麦		
30水	ごはん					【こめ】			671	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	スーミータン	【たまご】・ベーコン		にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◎◆あいちのシャキシャキすどり	とりにく		にんじん・ピーマン	【れんこん】・なす・たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		

○ * _____ しるしのみかんのかわ、りんご、とうにゅうプリンタルトのからぶくろ、なっとうのからようき、いちごとみかんの2しょくゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

- ◆はおうほこんだてです。
- 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。
- 【 】のしょ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。)
- こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎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けてちょうりしてあります。
- 4日、9日、11日、14日、18日、22日、29日のおかすには、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。

あいちをたべる がっこうきゅうしょくのひ

17日(木)は、あいちけんさんのやさしいやさかななどを、たくさんつかったこんだてです。あいちけんできるとるしょくざいをとおして、ちいきのことをもっとしり、じもとのめぐみにかんしゃしてたべましょう。



21日(月)のごはんは、「あいちつつぶ」というあいちけんあたらしいブランドまいをつかいます。16ねんかけてようやくかんせいしました。もっちりとして、じょうひんなあまさがとくちょうです。



11月24日は「わしょくのひ」です。22日(火)のゆばのすましじるは、わしょくにはかかせないだしを「かつおぶし」でとりまます。だしのうまみをあじわってください。



30日(水)の「あいちのシャキシャキすどり」は、丹陽中学校のせいとがかんがえたこんだてです。れんこんのシャキシャキとしたしょっかんがおいしいです。