



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：おもにからだのちようしをととのえる		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)
1 火	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・ほししいだけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	★さといもとだいずのあまからがらめ	【だいず】		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		
2 水	ごはん	ただしい はしづかいのひ					【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 こんにやく・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのゆずみそがけ	だいず・ミックスみそ			ゆず	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
4 金	わかめごはん	しゅんを あじわうひ	わかめ				【こめ】		589	24.4
	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 ほししいだけ	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		
◆◆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			
7 月	ごはん						【こめ】		638	24.7
	ぎゅうにゅう	ほねも たべられるよ	【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・こんにやく		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			
8 火	ごはん						【こめ】		634	22.3
	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	こんにやく・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		
9 水	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						
10 木	むぎごはん	ほねにきき つけてね	だしを あじわうひ				【こめ】・おおむぎ		595	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・えのきだけ ほししいだけ			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			
11 金	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	どうもろこし・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とり	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		
14 月	ごはん						【こめ】		604	19.8
	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		
15 火	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 どうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	★あげギョーザ・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	ラード あぶら	豚肉 小麦 大豆		
◎きりほ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	きりほしだいこん			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		

○ * 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しよ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。
- 【 】のしよ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ようみりょうは、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げてちようりしてあります。
- 2日、8日、10日、18日、21日、24日、30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。

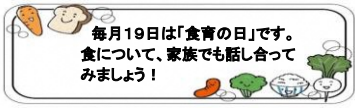
11月24日は「わしよくのひ」です。
10日(木)のゆばのすましじるは、わしよくにはかかせないだしを「かつおぶし」でとります。だしのうまみをあじわってください。



4日(金)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あたこんだてです。じゃこのあじて、やさいがおいしくたべられます。
11日(金)の「あいちのシャキシャキすとり」は、丹陽中学校のせいとがあかんがあたこんだてです。

11月8日(火)は「いいはのひ」です。7日(月)のきゅうしょくには、ごぼうやこんにやく、くろまめなどかみこたえのあるしよくざいや、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、むしほのよほうになります。しっかりとかんでたべましょう。





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・しゆじつ				
16	水	さんめろウカットげんまいごはん						【こめ】				
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		みぞおでん	【ふたにく】・ほんべん 【うすらたまご】 こうやどうふ・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	646	26.0
		☆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			あかしそ	キャベツ				大豆 小麦		
17	木	ごはん					【こめ】					
		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	684	24.3
		☆ミンチカツ	ふたにく			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		
18	金	ごはん					【こめ】					
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		じゃがいものみそしる	【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	674	30.8
		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		
21	月	ごはん					【こめ】					
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		いものこじる	ふたにく		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	635	28.3
		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		
22	火	クロスロールパン					クロスロールパン			小麦 乳 大豆		
		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	699	24.3
		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		
24	木	わかめごはん		わかめ			【こめ】					
		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・えのきたけ しらだしき・ほししいたけ				鶏肉 大豆 小麦	677	29.0
		たらぎんがみやき	たら・みそ				さとう・でんぷん	ドレッシング		大豆		
		*いちごみかんの2しよくゼリー								オレンジ		
25	金	ごはん					【こめ】					
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		すき焼き	ぎゅうにく・やきどうふ かまぼこ		にんじん	しらだしき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら		牛肉 大豆 小麦	651	27.8
		☆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】					
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		ちゅうかスープ	ふたにく		にんじん・にら	はくさい・もやし・たけのこ ほししいたけ		あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	676	25.9
		☆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 さとう	あぶら		鶏肉 大豆 小麦		
29	火	むぎごはん					【こめ】・おむぎ					
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
		こんさいカレー	ふたにく		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		カレールウ あぶら		豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	670	19.3
		フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パイナップル・もも バナナ	さとう			もも 乳		
30	水	ごはん					【こめ】					
		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	634	24.0
		ねぎしおふたどんのぐ	ふたにく		あかパプリカ	にんにく・たまねぎ・ねぎ だいすもやし・エリンギ レモン	でんぷん	あぶら		豚肉		
30	水	*みかん				みかん						

○ * _____ す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、いちごみかんの2しよ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。
- 【 】のしよ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。
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 2日、8日、10日、18日、21日、24日、30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 がっこうきゅうしよくのひ

16日(水)は、あいちけんさんのやさいやさかななどを、たくさんつかったこんだてです。あいちけんのでとれるしよくざいをおして、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よう。



21日(月)のごはんは、「あいひとつぶ」というあいちけんの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。



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。

