



令和4年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 豆・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 火	ご飯					【米】			712	27.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みぞれ汁	豚肉		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・こんにゃく しめじ・だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦		
	絹厚揚げのゆずみそがけ	大豆・ミックスみそ			ゆず	でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
	◎即席漬				きゅうり・たくあん			小麦 大豆		
2 水	わかめご飯		わかめ			【米】			785	25.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	えびしんじょうのすまし汁	えびしんじょう・厚揚げ		にんじん	はくさい・えのきたけ・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・砂糖 じゃがいも・パン粉 小麦粉・米粉	油	小麦		
	◎◆小松菜とじゃこの常備菜		ちりめんじゃこ	こまつな		砂糖	ごま ごま油	ごま 小麦 大豆		
4 金	ご飯					【米】			794	29.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	豚肉・【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん・こんにゃく		油	豚肉 大豆		
	☆ししゃもフライごまソースがけ・3個		ししゃも			パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油・ごま	小麦 大豆 ごま		
	黒豆	黒豆						大豆		
7 月	ご飯					【米】			742	27.5
	牛乳		【牛乳】					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・干ししいたけ とうもろこし	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		赤パプリカ	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	油	豚肉		
	*みかん				みかん					
8 火	ご飯					【米】			806	31.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みそおでん	【豚肉】・はんぺん・赤みそ 【うずら卵】・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 卵 大豆		
	☆めひかりフライ・3個	【めひかり】				パン粉・小麦粉	油	小麦		
	◎キャベツの赤しそ和え			赤しそ	キャベツ			大豆 小麦		
9 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	790	33.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	きざみきつねソフトめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆さといもと大豆の甘辛がらめ	【大豆】		さやいんげん	しょうが	さといも・でんぷん 砂糖	油	大豆 小麦		
	ご飯					【米】				
10 木	牛乳		【牛乳】					乳	789	32.9
	すぎやき	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	☆いかフライ	いか				パン粉・小麦粉	油	いか 小麦		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
	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		
11 金	牛乳		【牛乳】					乳	791	30.6
	野菜スープ	鶏肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	鶏肉 大豆 小麦		
	焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】				
14 月	牛乳		【牛乳】					乳	744	32.4
	いものこ汁	豚肉		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
15 火	麦ご飯					【米】・大麦			831	22.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	根菜カレー	豚肉		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 パイナップル・もも ナタデココ		カレー粉 油	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 生クリーム			砂糖		もも 乳		

○ * 印のみかんの皮、りんご、豆乳プリンタルトの空袋、納豆の空容器、

いちごとみかんの2色ゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 1日、7日、14日、16日、17日、24日、30日のおかすには、

調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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8日(火)は「いい歯の日」です。4日(金)の給食には、ごぼうやこんにゃく、黒豆などかみごたえのある食材や、カルシウムが豊富で丸ごと食べられるししゃもを使用しました。よくかむと、だ液が出て、虫歯の予防になります。しっかりとかんで食べましょう。



2日(水)の「小松菜とじゃこの常備菜」は、萩原小学校の児童が考えた献立です。じゃこの味で、野菜がおいしく食べられます。

愛知を食べる学校給食の日

8日(火)は、愛知県産の野菜や魚などを、たくさん使った献立です。愛知県でとれる食材を通して、地域のことをもっと知り、地元の恵みに感謝して食べましょう。





令和4年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 豆・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			
16水	ご飯					【米】			715	33.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	鶏団子・厚揚げ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・干しいたけ			鶏肉 大豆 小麦		
	たらの銀紙焼き	たら・みそ				砂糖・でんぷん	ドレッシング	大豆		
17木	ご飯					【米】			755	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
18金	中華めん					【中華めん】		小麦	832	30.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン(汁)	豚肉・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		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 セラチン		
	☆揚げギョーザ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	ラード・油	豚肉 小麦 大豆		
	◎切干しだいごんの中華和え	ささみフレーク		ほうれんそう	切干しだいごん		ドレッシング	鶏肉 大豆 セラチン 小麦 豚肉		
21月	ご飯					【米】			819	28.4
	牛乳		【牛乳】					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		油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ミンチカツ	豚肉			たまねぎ	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	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	ご飯					【米】			805	27.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	スーミータン	【卵】・ベーコン		にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆あいちのシャキシャキすどり	鶏肉		にんじん・ピーマン	【れんこん】・なす・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
24木	ご飯					【米】			814	36.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものみそ汁	【豆腐】・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		
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
25金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	804	27.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さつまいものシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
	オムレツのいろいろソースがけ	卵		赤パプリカ・にんじん	ズッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 大豆 小麦		
28月	ご飯					【米】			700	26.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	具だくさん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいごん 干しいたけ	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	れんこんハンバーグ	豚肉			【れんこん】・たまねぎ	砂糖・でんぷん パン粉	油	豚肉 大豆 小麦		
29火	麦ご飯					【米】・大麦			845	30.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華スープ	豚肉		にんじん・にら	はくさい・もやし・たけのこ 干しいたけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆油淋鶏(ユージンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
30水	わかめご飯		わかめ			【米】			784	33.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	湯葉のすまし汁	【豆腐】・湯葉		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ 干しいたけ			大豆 小麦		
	さわらの梅だれがけ	さわら			しょうが・梅	砂糖・でんぷん	油	りんご 大豆 小麦		
	＊いちごとみかんの2色ゼリー					いちごとみかんの2色 ゼリー		オレンジ		
＊豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		大豆			

○ ＊ 印のみかんの皮、りんご、豆乳プリンタルトの空袋、納豆の空容器、

いちごとみかんの2色ゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 1日、7日、14日、16日、17日、24日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。

21日(月)のご飯は、「愛ひとつぶ」という愛知県の新しいブランド米を使います。16年かけてようやく完成しました。もっちりとして、上品な甘さが特徴です。

22日(火)の「あいちのシャキシャキすどり」は、丹陽中学校の生徒が考えた献立です。れんこんのシャキシャキとした食感がおいしいです。

11月24日は「和食の日」です。30日(水)の湯葉のすまし汁は、和食には欠かせないだしを「かつお節」で取ります。だしのうまみを味わってください。

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。