



令和4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) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 卵 | 小麦 | そば | かに | 落花生 | | | |
| | | 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 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 種実 | | | | | | | | |
| 1 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 850 | 31.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | さつまいものみそ汁 | 豚肉・みそ | わかめ | | たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・だいこん | さつまいも | | | | | | | | | 「まごわ やさしい」 献立 |
| | ぶりの揚げ照り | ぶり | | | | 砂糖・でん粉 | 油 | | | | | | | | |
| | 白和え | だいず・とうふ | | にんじん ほうれんそう | こんにゃく | 砂糖・水あめ | ごま | | | | | | | | |
| 2 水 | スライスパン・2枚 | | | | | スライスパン | | 小麦・乳 | | | | 813 | 29.6 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん・トマト | たまねぎ | 白いんげん豆 レンズ豆・大麦 じゃがいも・砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | ポロニアステーキ | 豚肉・鶏肉 | | | | でん粉・砂糖 | ラード・油 | | | | | | | | |
| | キャベツソテー | | | ピーマン | キャベツ | | 油 | | | | | | | | |
| りんごジャム | | | | | りんごジャム | | | | | | | | | | |
| 4 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 831 | 27.0 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ・こんにゃく | じゃがいも・砂糖 | 油 | | | | | | | 正しい はしづか いの日 | |
| | カレイフライ | カレイ | | | | でん粉・小麦粉 パン粉 | 油 | 小麦 | | | | | | | |
| 花野菜和え | | | ブロッコリー | カリフラワー | | ドレッシング | | | | | | | | | |
| 7 月 | わかめご飯 | | わかめ | | | 米・砂糖 | | | | | | 760 | 27.1 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | けんちん汁 | 生揚げ | | こまつな | だいこん・ごぼう こんにゃく | さといも | | | | | | | | | |
| | つくね・3個 | 鶏肉・鶏レバー | | | たまねぎ | でん粉・砂糖 米粉パン粉 | 油 | | | | | | | | |
| シャキシャキれんこんとじゃこのきんぴら | | ちりめんじゃこ | にんじん | れんこん | 砂糖 | ごま油・油 | | | | | | | | | |
| 8 火 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | | | | 835 | 30.7 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉・みそ | | | だいこん・ねぎ はくさい・えのきたけ | さといも | | | | | | | | | |
| | ししゃもフライごまソースかけ・3尾 | | 子持ちししゃも | | | 砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉 | ごま・油 | 小麦 | | | | | | いい歯の日 | |
| | おからの煮物 | おから・油揚げ | | にんじん・さやいんげん | 干しいたけ | 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| 9 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 784 | 26.5 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | はるさめスープ | 鶏肉 | わかめ | にんじん | もやし・ねぎ・たけのこ | はるさめ | | | | | | | | | |
| | 焼き肉野菜いため | 牛肉 | | ピーマン | たまねぎ・りんご エリンギ・しょうが にんにく | 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| フライドポテト | | | | | じゃがいも | 油 | | | | | | | | | |
| 10 木 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 888 | 28.2 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | ハヤシライス | 牛肉 | | にんじん | たまねぎ・にんにく | じゃがいも ハヤシルウ | 油 | 小麦 | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | まめまめサラダ | 鶏肉・だいず | | ブロッコリー | えだまめ・キャベツ | ひよこ豆 | ノンエッグ マヨネーズ | | | | | | | | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 乳 | | | | | | | | |
| 11 金 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 小麦 | | | | 768 | 30.1 | | |
| | 五目あんかけうどん (汁) | 鶏肉・かまぼこ 油揚げ | | にんじん・こまつな | ごぼう・ねぎ 干しいたけ | でん粉 | | 乳 | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | さつまいもスティック | | | | | さつまいも | 油 | | | | | | | | |
| こがね和え | | | ほうれんそう | キャベツ・とうもろこし | 砂糖 | | | | | | | | | | |
| 14 月 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 763 | 38.3 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | さといものみそ汁 | 豚肉・みそ・生揚げ | | にんじん・こまつな | だいこん | さといも | | | | | | | | | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | 油 | | | | | | | | |
| きのこの梅和え | かつお削り節・鶏肉 | | | | えのきたけ・しめじ 梅干し・きゅうり | 砂糖 | | | | | | | | | |
| 15 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 759 | 29.1 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | | | | | | |
| | とうふの中華煮 | とうふ・豚肉 | | にんじん | たまねぎ・干しいたけ はくさい・たけのこ にんにく | 砂糖・でん粉 | | | | | | | | | |
| | しゅうまい・3個 | 豚肉 | | | たまねぎ・しょうが | 小麦粉・でん粉 砂糖 | ごま油 | 小麦 | | | | | | | |
| ナムル | | | チンゲンサイ | もやし | 砂糖 | ごま油 | | | | | | | | | |

◆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 1日、7日、9日、14日、22日、24日、29日のおかすの原材料には「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。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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

7日応募献立 シャキシャキれんこんとじゃこのきんぴら

大徳小学校の児童が考えてくれた応募献立の入賞献立です。おばあちゃんが出来た料理ににんじんを足して、彩りと栄養のバランスがよくなるように考えてくれました。ポイントは、愛知県で収穫量が多くなる「れんこん」を使ってシャキシャキ食感にしたところです。

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4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) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 卵 乳 小麦 大豆 落花生 | | | | | | |
| | | 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 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 種実 | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | 落花生 | | |
| 16 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 819 | 27.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | えび団子鍋 | えび団子・みそ 焼きとうふ・豆乳 | | にんじん・みすな | はくさい・しらたき えのきたけ | | | | | | えび | | | |
| | 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 砂糖・小麦粉 | 油 | | | | 小麦 | | | |
| 17 木 | 黒ロールパン | | | | | 黒ロールパン | | | | | 小麦・乳 | | 780 | 32.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん ブロッコリー | キャベツ・だいこん | じゃがいも | | | | | | | | |
| | 白身魚のレモンマヨソース | メルルーサ | | 赤パプリカ | たまねぎ・エリンギ・レモン | でん粉・砂糖 | 油 ノンエッグ マヨネーズ | | | | | | | |
| 18 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 816 | 32.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | うきうきかきたま汁 | 卵・高野とうふ かまぼこ | | にんじん・みつば | はくさい・えのきたけ | でん粉 | | | | | 卵 | | | |
| | 鶏肉とれんこんのねぎみそがらめ | 鶏肉・八丁みそ | | | ねぎ・れんこん・しょうが | でん粉・砂糖 | 油 | | | | | | | |
| 21 月 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 820 | 19.6 |
| | 秋の旬カレー | 牛肉 | | にんじん | しめじ・エリンギ たまねぎ・にんにく しょうが | さつまいも さといも・カレールウ | 油 | | | | 小麦 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | 洋なしのクリームヨーグルト | | ヨーグルト 生クリーム | | 洋なし・もも・ナタデココ パイナップル | 砂糖 | | | | | 乳 | | | |
| 22 火 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | | | | | 765 | 28.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | ごまみそ汁 | みそ・生揚げ | | かぼちゃ | こんにゃく・ねぎ たまねぎ・だいこん | | ごま | | | | | | | |
| | ハンバーグのえのきただれ | 鶏肉・豚肉 | | | えのきたけ・たまねぎ | じゃがいも・でん粉 砂糖 | ラード・油 | | | | | | | |
| 24 木 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 752 | 34.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | だしを味わうすまし汁 | とうふ | | みつば | だいこん・干ししいたけ | | | | | | | | | |
| | さばの銀紙焼き | さば・みそ | | | | 砂糖・米粉 | | | | | | | | |
| 25 金 | 中華めん | | | | | 中華めん | | | | | 小麦 | | 752 | 27.5 |
| | とんこつラーメン (汁) | 豚肉・なると | | にんじん・チンゲンサイ | もやし・ねぎ・にんにく | | | | | | 乳 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | 春巻き | 豚肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし エリンギ | 小麦粉・でん粉 砂糖・水あめ | ごま油・油 | | | | 小麦 | | | |
| 28 月 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 772 | 30.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | 煮みそ | 豚肉・高野とうふ だいす・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 | | | | | | | | |
| | 厚焼き卵 | 卵 | | | | 砂糖・でん粉 | 油 | | | | 卵 | | | |
| 29 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 791 | 29.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | 沢煮わん | 豚肉・油揚げ | | にんじん・こまつな | だいこん・ごぼう たけのこ | | | | | | | | | |
| | 鶏肉の竜田揚げ・2個 | 鶏肉 | | | にんにく・しょうが | でん粉 | 油 | | | | | | | |
| 30 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | 774 | 23.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | |
| | ビーフンスープ | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ・はくさい 干ししいたけ・ねぎ | ビーフン | | | | | | | | |
| | 揚げぎょうざ・3個 | 豚肉 | | にら | キャベツ・たまねぎ にんにく | 小麦粉・パン粉 でん粉・砂糖 | ラード・油 | | | | 小麦 | | | |
| ひじきの中華サラダ | ツナ | ひじき | チンゲンサイ | もやし・とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | | | | | | | | |

愛知を食べる学校給食の日

だしを味わう日・和食の日

11月18日(金)「愛知を食べる学校給食の日」
 『うきうきかきたま汁』
 *卵(一宮市浮野産) *はくさい(一宮市産)
 『鶏肉とれんこんのねぎみそがらめ』
 *ねぎ(一宮市産) *れんこん(愛知県産) *八丁みそ(愛知県産)
 『切り干しだいこんのごま酢和え』
 *切り干しだいこん(一宮市産) *ほうれんそう(愛知県産)
 愛知県産・一宮市産の食材や献立名を太字で表記しています。

21日のご飯は、愛知で栽培された米の最高ランク「愛ひとつぶ」という品種です。もちもちした食感、甘みを味わいましょう。

和食の基本 「だし」
 「だしを味わうすまし汁」は、こんぶや、かつお節、干しいたけからだしをとっています。だしは、素材の味を引き立てて料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。

★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。

QRコードを読み取り