

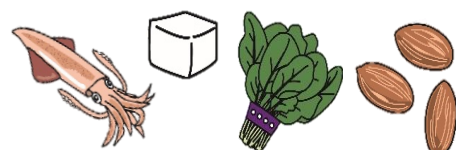


| 日           | 曜      | 献立名                     | 赤：主に体の組織をつくる    |                           | 緑：主に体の調子を整える    |                            | 黄：主にエネルギーになる       |                              | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(28品目) | エネルギー<br>(kcal) |
|-------------|--------|-------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------|
|             |        |                         | 1群（たんばく質）       | 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）                       |                          | たんばく質<br>(g)    |
|             |        |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>油そう | 緑黄色野菜           | その他の野菜<br>果物・きのこ           | 米・パン・めん<br>いも・砂糖   | 油脂<br>種実                     |                          |                 |
| 1           | 水      | ご飯                      |                 |                           |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 767             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | 牛肉と糸こんにゃくのいり煮           | 牛肉・かまぼこ         |                           | にんじん            | しめじ・こんにゃく・たまねぎ<br>ねぎ       | 砂糖                 | 油                            | 牛肉 大豆 小麦                 | 27.7            |
|             |        | キャベツ入りつくね               | とり肉・かつお節        |                           |                 | キャベツ・しょうが                  | でん粉・砂糖             | ラード・油                        | 鶏肉 豚肉                    |                 |
| 2           | 木      | ソフトめん                   |                 |                           |                 |                            | ソフトめん              |                              | 小麦                       | 903             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | カレーソフトめん（汁）             | ぶた肉・油揚げ         |                           | にんじん            | たまねぎ・ねぎ・干しいたけ              | カレールウ・でん粉          | 油                            | 豚肉 大豆 小麦                 | 32.8            |
|             |        | ☆ふんわり野菜揚げ・3個            | 豆腐・魚肉すり身・豆乳     |                           | にんじん            | たまねぎ・えだまめ<br>とうもろこし        | 砂糖・小麦粉             | 油                            | 大豆 小麦                    |                 |
|             |        | ◎ささみ和え                  | ささみフレーク         |                           |                 | もやし・キャベツ                   | 砂糖                 |                              | 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦            |                 |
| 6           | 月      | わかめご飯                   |                 | わかめ                       |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 882             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | ☆いかと大豆の甘がらめ             | いか・【大豆】         |                           | さやいんげん          |                            | でん粉・砂糖             | 油                            | いか 大豆 小麦                 | 28.6            |
|             |        | 吉野汁                     | とり肉・【豆腐】・油揚げ    |                           | にんじん・こまつな       | だいこん・干しいたけ                 | さといも・でん粉           | 油                            | 鶏肉 大豆 小麦                 |                 |
|             |        | ミックスナッツ                 |                 |                           |                 |                            |                    | アーモンド<br>カシューナッツ<br>マカダミアナッツ | アーモンド カシューナッツ            |                 |
| 7           | 火      | ご飯                      | 「まこわやさしい」<br>献立 |                           |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 744             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | さけのおろしがけ                | さけ              |                           |                 | だいこん                       | 砂糖・でん粉             | 油                            | さけ 大豆 小麦                 | 36.2            |
|             |        | ◎ひじきのごまドレ和え             | ハム              | ひじき                       | ほうれんそう          |                            | 砂糖                 | ドレッシング                       | 大豆 小麦 豚肉 ごま              |                 |
|             |        | ぶた汁                     | ぶた肉・【豆腐】・赤みそ    |                           | にんじん            | こんにゃく・ごぼう・だいこん<br>えのきだけ・ねぎ | さといも               | 油                            | 豚肉 大豆                    |                 |
|             |        | *かき                     |                 |                           |                 | かき                         |                    |                              |                          |                 |
| 8           | 水      | 麦ご飯                     |                 |                           |                 |                            | 【米】・大麦             |                              |                          | 805             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | ハヤシシチュー                 | 牛肉              |                           | にんじん・【トマト】      | たまねぎ・グリーンピース               | じゃがいも<br>ハヤシルウ     | 油                            | 牛肉 小麦 豚肉 大豆<br>りんご 鶏肉    | 27.4            |
|             |        | オムレツ                    | 卵               |                           |                 |                            | 砂糖                 | 油                            | 卵 大豆                     |                 |
| ◎コーンサラダ     | ハム     |                         |                 | キャベツ・とうもろこし<br>きゅうり       |                 | ドレッシング                     | 豚肉                 |                              |                          |                 |
| 9           | 木      | ご飯                      |                 |                           |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 797             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | ◆☆とりマヨポン                | とり肉             |                           | ブロッコリー          | ねぎ・えのきだけ・しめじ<br>エリンギ       | でん粉・米粉             | 油<br>マヨネーズ風調味料               | 鶏肉 大豆 小麦 オレンジ            | 27.6            |
|             |        | はるさめスープ                 | ベーコン            |                           | にんじん・にら         | はくさい・とうもろこし                | はるさめ               | 油                            | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦              |                 |
| 10          | 金      | 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                  | 859             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | 焼きフランクフルト               | ぶた肉             |                           |                 |                            | 砂糖                 | 油                            | 豚肉                       | 32.9            |
|             |        | ポイルキャベツ<br>（トマトケチャップ）   |                 |                           |                 | キャベツ                       |                    |                              |                          |                 |
| 秋野菜のクリームスープ | とり肉・豆乳 |                         | にんじん・ブロッコリー     | たまねぎ・しめじ・エリンギ             | さつまいも<br>ホワイトルウ | 油                          | 鶏肉 大豆              |                              |                          |                 |
| 13          | 月      | 金芽ロウカット玄米ご飯             |                 |                           |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 804             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | 照り焼きハンバーグ               | ぶた肉・とり肉         |                           |                 | たまねぎ                       | でん粉・砂糖             | ラード・油                        | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦              | 28.2            |
|             |        | はくさいとベーコンのスープ           | ベーコン            |                           | にんじん・パセリ        | たまねぎ・はくさい<br>とうもろこし        |                    | 油                            | 豚肉 大豆 牛肉 小麦              |                 |
|             |        | 小魚                      |                 | かたくちいわし                   |                 |                            | 砂糖                 |                              |                          |                 |
| 14          | 火      | ご飯                      |                 |                           |                 |                            | 【米】                |                              |                          | 865             |
|             |        | 牛乳                      |                 | 【牛乳】                      |                 |                            |                    |                              | 乳                        |                 |
|             |        | てりどり                    | とり肉             |                           |                 | しょうが                       | 砂糖・でん粉             | 油                            | 鶏肉 大豆 小麦                 | 33.7            |
|             |        | のっぺい汁                   | ぶた肉・油揚げ         |                           | にんじん            | だいこん・ねぎ・干しいたけ              | さといも・でん粉           | ごま油・油                        | 豚肉 大豆 ごま 小麦              |                 |
|             |        | セレクト<br>*豆乳ババロア(みかんソース) |                 |                           |                 |                            | 豆乳ババロア<br>(みかんソース) |                              | 大豆                       |                 |
|             |        | *さつまいもと栗のタルト            |                 |                           |                 |                            | さつまいもと栗のタルト        |                              | 大豆                       |                 |

- \* \_\_\_\_\_ 印のかきの空袋、豆乳パバロア（みかんソース）の空容器・スプーン、さつまいもと栗のタルトの空袋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。）
- ◎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、13日、14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ゲンとそば・落花生を含んでいません。
- 9日（木）の「とりマヨボン」は浅野小学校の児童が考えた献立です。鶏肉と一緒にきのこや野菜がたくさん食べられるように工夫されています。

9日（木）の「とりマヨポン」は浅野小学校の児童が考えた献立です。鶏肉と一緒にきのこや野菜がたくさん食べられるように工夫されています。

11月8日は「いい歯の日」です。  
6日(月)の献立は、かみ応えのある  
食べ物や、歯を丈夫にする食べ物をた  
くさん使っています。  
よくかんで食べて、  
歯を丈夫にしましょう。



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。



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5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：主に体の組織をつくる             |                           | 緑：主に体の調子を整える    |                           | 黄：主にエネルギーになる               |          | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(28品目) | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|----------|--------------------------|-----------------|
|    |   |                           | 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<br>豆・豆製品           | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう | 緑黄色野菜           | その他の野菜<br>果物・きのこ          | 米・パン・めん<br>いも・砂糖           | 油脂<br>種実 |                          |                 |
| 15 | 水 | ご飯                        |                          |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 806             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | みそおでん                     | 【ぶた肉】・はんぺん<br>【うずら卵】・赤みそ |                           | にんじん            | こんにゃく・【だいこん】              | さといも・砂糖                    | 油        | 豚肉 大豆 卵                  |                 |
|    |   | ☆めひかりの青のりフライ・3個           |                          | 【めひかり】<br>【あおさ】           |                 |                           | パン粉・小麦粉                    | 油        | 小麦                       |                 |
|    |   | ◎れんこんとささみの和えもの            | ささみフレーク                  |                           | 【チンゲンサイ】        | 【れんこん】                    |                            | ドレッシング   | 鶏肉 大豆 ゼラチン               |                 |
| 16 | 木 | ご飯                        |                          |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 805             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | ポークカレー                    | ぶた肉                      |                           | にんじん・【トマト】      | たまねぎ                      | じゃがいも<br>カレーウ              | 油        | 豚肉 小麦 大豆 りんご<br>バナナ      |                 |
|    |   | フルーツクリームヨーグルト             |                          | ヨーグルト<br>生クリーム            |                 | みかん・パインアップル・もも<br>ナタデココ   | 砂糖                         |          | もも 乳                     |                 |
| 17 | 金 | 中華めん                      |                          |                           |                 |                           | 【中華めん】                     |          | 小麦                       | 764             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | とん骨ラーメン (汁)               | ぶた肉・なると                  |                           | にんじん            | キャベツ・もやし・ねぎ               |                            | 油        | 豚肉 小麦 大豆                 |                 |
|    |   | ☆春巻                       | ぶた肉                      |                           | にんじん・にら         | キャベツ・もやし・エリンギ             | でん粉・砂糖・小麦粉<br>水あめ          | ごま油・油    | 豚肉 大豆 小麦 ごま              |                 |
|    |   | ◎チンゲンサイの中華和え              | まぐろフレーク                  |                           | チンゲンサイ・にんじん     |                           |                            | ドレッシング   | 大豆 小麦 鶏肉 豚肉<br>ゼラチン      |                 |
| 20 | 月 | ご飯                        |                          |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 756             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | ☆ソースカツ・2個                 | ぶた肉・大豆粉                  |                           |                 |                           | でん粉・パン粉・砂糖                 | 油        | 豚肉 小麦 大豆 りんご             |                 |
|    |   | 寒天入りかきたま汁                 | 【卵】・とり肉・かまぼこ             | 寒天                        | にんじん・葉ねぎ        | えのきたけ・干ししいたけ              | でん粉                        | 油        | 卵 鶏肉 小麦 大豆               |                 |
| 21 | 火 | ご飯                        | だしを味わう日                  |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 727             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | さばのみそ煮                    | さば・みそ                    |                           |                 |                           | 砂糖                         |          | さば 大豆                    |                 |
|    |   | ◎切干しだいこんのごま酢和え            |                          |                           | だいこん葉           | 【切干しだいこん】・きゅうり            | 砂糖                         | ごま油      | ごま 大豆 小麦                 |                 |
| 22 | 水 | 秋のすまし汁                    | かまぼこ・【豆腐】                |                           | にんじん・【みつば】      | はくさい・えのきたけ<br>干ししいたけ      |                            |          | 大豆 小麦                    | 31.6            |
|    |   | ご飯                        |                          |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          |                 |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | 八宝菜                       | ぶた肉・いか・えび<br>【うずら卵】      |                           | にんじん・チンゲンサイ     | たまねぎ・はくさい・だけのこ<br>干ししいたけ  | でん粉・砂糖                     | 油        | 豚肉 いか えび 卵 鶏肉<br>大豆 小麦   |                 |
|    |   | 肉団子・2個                    | とり肉                      |                           |                 | たまねぎ                      | 砂糖・パン粉                     | 油        | 鶏肉 大豆 小麦 ごま              |                 |
| 24 | 金 | ご飯                        | 正しい<br>はしづかいの日           |                           |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 771             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | 絹厚揚げのきのこあんかけ              | 大豆                       |                           |                 | エリンギ・干ししいたけ               | でん粉・砂糖                     | 油        | 大豆 小麦                    |                 |
|    |   | 豆乳みそ汁                     | ぶた肉・油揚げ・白みそ<br>豆乳        |                           | にんじん・葉ねぎ        | はくさい・だいこん                 |                            | 油        | 豚肉 大豆 小麦                 |                 |
|    |   | ＊納豆                       | 納豆                       |                           |                 |                           |                            |          | 大豆 小麦                    |                 |
| 28 | 火 | クロスロールパン                  |                          |                           |                 |                           | クロスロールパン                   |          | 小麦 乳 大豆                  | 797             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | ☆ささみカツ                    | とり肉                      |                           |                 |                           | じゃがいも・米粉<br>でん粉・砂糖         | 油        | 鶏肉 大豆                    |                 |
|    |   | ◎ブロッコリーのドレッシング和え          |                          |                           | ブロッコリー          |                           |                            | ドレッシング   | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉<br>りんご       |                 |
|    |   | ミネストローネ                   | ウインナー                    |                           | にんじん・パセリ<br>トマト | たまねぎ                      | じゃがいも<br>白いんげんまめ           | 油        | 豚肉                       |                 |
| 29 | 水 | わかめご飯                     | 旬を味わう日                   | わかめ                       |                 |                           | 【米】                        |          |                          | 783             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | ☆さつまいもコロッケ                |                          |                           |                 |                           | さつまいも・砂糖<br>パン粉・小麦粉<br>でん粉 | 油        | 小麦 大豆                    |                 |
|    |   | 根菜汁                       | ぶた肉・ミックスみそ               |                           | にんじん            | ごぼう・だいこん・【れんこん】<br>しめじ・ねぎ |                            | 油        | 豚肉 大豆 小麦                 |                 |
|    |   | ＊りんご                      |                          |                           |                 | りんご                       |                            |          | りんご                      |                 |
| 30 | 木 | 麦ご飯                       |                          |                           |                 |                           | 【米】・大麦                     |          |                          | 753             |
|    |   | 牛乳                        |                          | 【牛乳】                      |                 |                           |                            |          | 乳                        |                 |
|    |   | ◆れんこんシャキシャキ<br>あんかけいため丼の具 | 【ぶた肉】                    |                           | にんじん            | 【れんこん】・えのきたけ<br>干ししいたけ    | 砂糖・でん粉                     | ごま油・油    | 豚肉 大豆 小麦 ごま              |                 |
|    |   | わかめスープ                    | ベーコン                     | わかめ                       | にんじん・葉ねぎ        | もやし・とうもろこし・だけのこ           |                            | 油        | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦              |                 |
|    |   | ココアパウダー                   |                          |                           |                 |                           | ココアパウダー                    |          | 大豆                       |                 |

- ＊ 印の納豆の空容器、りんごの空袋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。)
- ◎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。
- 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。

30日(木)の「れんこんシャキシャキあんかけいため丼の具」は、神山小学校の児童が考えた献立です。れんこんのシャキシャキした食感と、ごま油の香りで食欲がアップされるように考えられています。

11月24日は「和食の日」  
21日(火)の秋のすまし汁は、和食に欠かせない「だし」をかつお節でとっています。だしのうまみを味わって食べましょう。

24日(金)は、大豆製品をたくさん使った献立です。大豆からできた食べ物を探してみしましょう。

15日(水)は「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県産の食べ物をたくさん使った献立です。愛知県の恵みをよく味わって食べましょう。