



令和5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ものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1 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	698
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	※ホットドックの具 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					
	あきやさいのクリームスープ	とりにく・とうにゅう		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 ホワイトルウ	あぶら	鶏肉 大豆	
2 木	ごはん					【こめ】			632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ぎゅうにくといとこんにゃくのいりに	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにゃく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 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	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
6 月	ごはん					【こめ】			611
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆れんこんシャキシャキ あんかけいためどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん	【れんこん】・えのきたけ 干ししいたけ	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	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・はねぎ	もやし・とうもろこし・たけのこ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
7 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			712
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆いかとだいずのあまがらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・さとう	あぶら	いか 大豆 小麦	
	よしのじる	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ		にんじん・こまつな	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	
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	アーモンド カシューナッツ	
8 水	わかめごはん					【こめ】			607
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さけのおろしがけ	さけ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	◎ひじきのごまドレあえ	ハム	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま	
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん えのきたけ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆	
＊りんご				りんご			りんご		
9 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	701
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	カレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールウ・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	☆ふんわりやさいあげ・2こ	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ	あぶら	大豆 小麦	
10 金	ごはん					【こめ】			633
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	ぶたにく・いか・えび 【うずらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	にくだんご・2こ	とりにく			たまねぎ	さとう・パンこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま	
13 月	ごはん					【こめ】			622
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆さつまいもコロケ	しゅんを あじわうひ				さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆	
	こんさいじる	ぶたにく・ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・【れんこん】 しめじ・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
＊かき				かき					
14 火	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	687
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	豚肉	

○ ＊ _____ するしのりんご、かきのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【＊こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆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。)

○ ◎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げてちょうりしてあります。

○ 2日、6日、8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。

6日(月)の「れんこんシャキシャキあんかけいためどんのぐ」は、神山小学校のじどうがかんがえたこんだてです。れんこんのシャキシャキしたしょっかん、ごまあぶらのかおりでしょくよくがアップするようにかんがえられています。

11月8日は「いいはのひ」です。7日(火)のこんだては、かみごたえのあるたべものや、はをしょうぶにするたべものをたくさんつかっています。よくかんでたべて、はをしょうぶにしましょう。

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



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もとになる		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 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
15	水	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう みそおでん ★めひかりのあおのりフライ・2こ ◎れんこんとささみのあえもの	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 *こざかな・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	豚肉 大豆 卵	626	24.9		
	16	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ はくさいとベーコンのスープ									617	
		17	金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ									630
			20	月	ごはん ぎゅうにゅう きぬあつあげのきのこあんかけ とうにゅうみそしる *なっとう								
21	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメン(しる) ☆はるまき ◎チンゲンサイのちゅうかあえ										657	
	22	水		わかめごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ◎きりほしだいこんのごますあえ あきのすましじる									584
		24		金	ごはん ぎゅうにゅう ◆☆とりマヨポン はるさめスープ								
28			火	むぎごはん ぎゅうにゅう てりどり のっぺいじる *とうにゅう/パパロア(みかんソース) *さつまいもとくりのタルト									718
	29	水	ごはん ぎゅうにゅう ☆ソースカツ・2こ かんでんいりかきたまじる									626	
		30	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツクリームヨーグルト									649

○ * しるしのなっとうのからようき、とうにゅう/パパロア(みかんソース)のからようき・スプーン、 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

さつまいもとくりのタルトのからぶくろはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆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。)

○ ◎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。

○ 16日、20日、22日、28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。



15日(水)は「あいちをたべるがっこうしょくのひ」です。あいちけんさんのたべものをたくさんつかったこんだてです。あいちけんめくみを、よくあじわってたべましょう。

20日(月)は、3ねんせいのこくごでまなぶ、『すがたをかえるだいす』にちなみ、だいすせいひんをたくさんつかったこんだてです。だいすからできたたべものをさがしてみましょう。

24日(金)の「とりマヨポン」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。とりにくといっしょにきのこややさいがたくさんたべられるようにくふうされています。



22日(水)のあきのすましじるは、わしよくにかけない「だし」をかつおぶしてとっています。だしのうまみをあじわってたべましょう。