



令和6年11月分 学校給食献立予定表

はたら ひと かんしゃ た
働く人に感謝して食べよう

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし との 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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	金	むぎごはん 麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		595	741
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とりそぼろ	とりにく		にんじん	しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	26.8	31.5
		いり卵 いりたまご	たまご					あぶら		
		沢煮わん さわに	ぶたにく		にんじん・【みつば】	こんにやく・だいこん・ごぼう		あぶら		
5	火	ごはん はん					【こめ】		683	844
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	24.8	29.0
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		ちゃんこ汁 じる	とりにく		にんじん	はくさい・だいこん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
		（たこ団子） だんご	たこ・たら				でんぶん・さとう	あぶら		
6	水	ソフトめん					ソフトめん		715	844
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ソフトめんミートソース（汁） じる	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	31.4	36.7
		ボロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◎花野菜サラダ はなやさい			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
7	木	わかめごはん はん		わかめ			【こめ】		587	765
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		つくね（小2・中3） しょう ちゅう	とりにく			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら	24.6	30.1
		◎きゅうりのごまかつお和え あえ	かつおぶし			きゅうり・キャベツ		ごまあぶら ごま		
		茶わん蒸しスープ ちや わんむ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
8	金	ごはん はん					【こめ】		660	822
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆いわしの香味だれ こうみ	いわし			ねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	25.6	30.8
		れんこんのきんぴら	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	【れんこん】	さとう	あぶら		
		かみかみみそ汁 しる	とりにく・あつあげ ミックスみそ		にんじん	こんにやく・ごぼう きりぼしだいこん・ねぎ		あぶら		
		*かき				かき				
11	月	ごはん はん					【こめ】		617	758
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが にく	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	24.2	27.9
		豆腐のそぼろあんかけ とうふ	とうにゅう・とりにく				でんぶん・さとう	あぶら		
		◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう			
12	火	ごはん はん					【こめ】		595	790
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆揚げギョーザ（小2・中3） しょう ちゅう	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	16.9	20.4
		◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ ほししいたけ		あぶら		
13	水	金芽ロウカット玄米ごはん きんめ げんまい はん					【こめ】		580	753
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばのみそ煮 に	さば・みそ				さとう		27.4	34.7
		◎切干しだいこんのごま酢和え きりぼ ずあ	ささみフレーク			【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		秋のすまし汁 あき じる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ				
14	木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		653	769
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		焼きフランクフルト ホットドッグの具	ぶたにく				でんぶん・さとう	あぶら	24.2	27.9
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら		
		（トマトケチャップ）								
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら		
15	金	ごはん はん					【こめ】		639	781
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	26.8	31.2
		◎キャベツのこんぶ和え あえ		こんぶ	こまつな	キャベツ				
		いか団子汁 だんご じる			にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ				
		（いか団子） だんご	いか・たら			しょうが	でんぶん・さとう	ラード		
		セレクト *りんごゼリー				りんご	さとう			
		*スイートポテト					さつまいも・さとう	あぶら		

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6年11月分 学校給食献立予定表

はたら ひと かんしゅ た
働く人に感謝して食べよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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）	エネルギー （kcal）	エネルギー （kcal）
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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	たんぱく質 （g）	たんぱく質 （g）
18	月	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		668	830
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		B・Bカレー	ぎゅうにく・だいず		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	ひよこめめ・カレールウ	あぶら	21.4	25.4
		☆さつまいもチップス					さつまいも	あぶら		
		◎ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング		
19	火	ご飯					【こめ】		613	756
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		みそおでん	【ぶたにく】・はんぺん 【うずらたまご】・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	25.9	29.6
		☆あゆの竜田揚げ	【あゆ】			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎愛知のみかンドレッシング和え	ささみフレーク		みすな	【れんこん】		【ドレッシング】		
20	水	ご飯					【こめ】		584	786
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		八宝菜	ぶたにく・いか・えび		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・だけのこ ほししいたけ	でんぶん・さとう	あぶら	26.2	35.3
		ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぶん さとう			
		◎だいずもやしの中華和え				だいずもやし・きゅうり		ドレッシング		
21	木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		654	789
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら	27.9	31.7
		筑前煮	とりにく・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん	さとう	あぶら		
		湯葉のすまし汁	かまぼこ・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				
25	月	ご飯					【こめ】		650	803
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら	30.5	35.7
		◎きゅうりのしそ和え			【しそ】	きゅうり・キャベツ				
		◆まごわやさしいみそ汁	【とうふ】・さば・あかみそ	わかめ	はねぎ	えのきだけ	さつまいも	こま		
		*納豆	なっとう							
26	火	ご飯					【こめ】		635	828
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉団子の甘酢だれ（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら	21.5	27.0
		◎バンバンジー	ささみフレーク			きゅうり・もやし		ドレッシング		
		はるさめスープ	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	はるさめ	あぶら		
27	水	ご飯					【こめ】		646	801
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた肉とだいこんの甘辛煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	24.9	29.3
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		にんじんシリシリ	まぐろフレーク		にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
28	木	黒ロールパン					くろロールパン		696	861
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉のマリアナソース	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ さとう	あぶら	27.1	32.5
		◎海そうサラダ	まぐろフレーク	かんてん・わかめ		キャベツ		ドレッシング		
		秋野菜のクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん	【れんこん】・だいこん	さつまいも・さといも ホワイトルウ	あぶら		
29	金	中華めん					【ちゅうかめん】		658	759
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とん骨ラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	27.4	31.2
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎こまつな中華和え	ささみフレーク		こまつな	きゅうり		ドレッシング		

○ * 印のかきの空袋、りんごゼリーの空容器とスプーン、スイートポテトの空袋、納豆の空容器は業者が回収します。

○ 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（ ）で記載してある調味料は、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。

○ ◆印は千秋小学校の児童が考えた心算献立です。

○ 19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 8日、11日、13日、15日、21日、25日、27日のおかずには、調味料にえび・かに・

くるみ・小麦・卵・乳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。

一宮市教育委員会学校給食課 北部



いいねぽんしよく わしよく ひ
11月24日は「和食の日」

25日（月）は「和食の日」にちなん
だ献立です。



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。

ご家庭でも給食の味を再現してみてください。