



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 して 食べよう
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	ごはん					【こめ】		683	844	
		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	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)		たこ・たら				でんぶん・さとう	あぶら				
5	火	ソフトめん					ソフトめん		715	844	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		ソフトめんミートソース(汁)	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	31.4	36.7	
		ポロニアステーキ	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			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			
6	水	わかめごはん		わかめ			【こめ】		587	765	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		つくね(小2・中3)	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	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	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			
7	木	ごはん	 しゅんをあじわう日 ほねにきを つけてね				【こめ】		660	822	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆いわしの香味だれ		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		とりにく・あつあげ ミックスみそ	にんじん	ごんにゃく・ごぼう きりほしだいこん・ねぎ		あぶら			
*かき				かき							
8	金	ごはん	ただしい はしづかいの日				【こめ】		617	758	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		肉じゃが		ぶたにく	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・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				
11	月	ごはん					【こめ】		595	790	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆揚げギョーザ(小2・中3)	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			
12	火	金身ロウカット玄米ごはん	 ほねも たべられるよ だしをあじわう日				【こめ】		580	753	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		さばのみそ煮		さば・みそ				さとう		27.4	34.7
		◎切り干しだいこんのごま酢和え		ささみフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		秋のすまし汁		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					
13	水	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		653	769	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		焼きフランクフルト	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				
14	木	ごはん					【こめ】		639	781	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		てりとり	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		こんぶ	こまつな	キャベツ					
		いか団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ					
		(いか団子)		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				
15	金	麦ごはん					【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・だいす		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	ひよこまめ・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			

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

働く人に感謝して食べよう

に ち 日	曜 日	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		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	ごはん 牛乳					【こめ】		613	756
		みそおでん	【ぶたにく】・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ	【ぎゅうにゅう】	にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら		
		☆あゆの竜田揚げ	【あゆ】			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら	25.9	29.6
		○愛知のみかンドレッシング和え	ささみフレーク		みずな	【れんこん】		【ドレッシング】		
19	火	ごはん 牛乳					【こめ】		584	786
		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・たけのこ ほししいたけ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ごむぎこ・でんぶん さとう		26.2	35.3
		◎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		
20	水	わかめごはん 牛乳		わかめ			【こめ】		654	789
		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		
		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	27.9	31.7
		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				
21	木	ごはん 牛乳	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】		650	803
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
		◎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	ごま	30.5	35.7
25	月	ごはん 牛乳					【こめ】		635	828
		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		
		◎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	21.5	27.0
		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		
26	火	ごはん 牛乳					【こめ】		646	801
		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		
		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	24.9	29.3
		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		
27	水	黒ロールパン 牛乳					くろロールパン		696	861
		☆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		
		◎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	27.1	32.5
		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		
28	木	中華めん 牛乳					【ちゅうかめん】		658	759
		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		
		☆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 ごまぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	27.4	31.2
		◎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		
29	金	麦ごはん 牛乳					【こめ】・おおむぎ		595	741
		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		
		いり卵	たまご					あぶら	26.8	31.5
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん・【みつば】	こんにゃく・だいこん・ごぼう		あぶら		

- ＊ 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応募献立です。
- 18日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 7日、8日、12日、14日、20日、21日、26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。

11月24日は「和食の日」

21日（木）は「和食の日」にちなんで献立です。

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。