



# 令和6年 11月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ごはん					こめ		682	24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう	ごまあぶら・あぶら		
	きりぼしだいこんのナムル			チンゲンサイ	きりぼしだいこん・もやし	さとう	ごまあぶら		
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ ぶたレバー・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
5 火	ごはん					こめ		598	24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	こんぶあえ	とりにく	こんぶ	にんじん	キャベツ				
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく・なまあげ		さやいんげん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら		
6 水	ごはん					こめ		652	22.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちくわ			にんじん		こめこ	あぶら		
	ひじきのいために		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	のっぺいじ	とりにく・とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん			
7 木	ごはん					こめ		690	22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きのこミートボールハヤシ 〈ミートボール〉	とりにく・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ グリーンピース・マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
	まめまめサラダ	ツナ・だいず		ブロッコリー	キャベツ	いんげんまめ そらまめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう			
8 金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		641	25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	こもちししゃもフライのあまだれ・2び		ししゃも			パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら		
	おからのにももの	おから・はんぺん		にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
	こんさいのみそしる	とりにく・みそ		こまつな	だいこん・ごぼう・れんこん	さといも			
11 月	ソフトめん					ソフトめん		694	28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごもくソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	えのきたけ・はくさい・ねぎ ほししいたけ				
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・さとう こめこ	あぶら		
	かわりだいかいも	だいず	いわし			さつまいも・さとう でんぷん	ごま・あぶら		
12 火	ごはん					こめ		598	23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ	なまあげ・とりにく だいず・みそ				さとう・でんぷん			
	おかかあえ	かつおけずりぶし		こまつな	もやし	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ねぎ・ほししいたけ				
13 水	チキンピラフ	とりにく		にんじん	マッシュルーム とうもろこし	こめ	あぶら	668	22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびのクリームシチュー	ベーコン・えび	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
	れんこんサラダ	ツナ			キャベツ・えだまめ・れんこん		ノンエッグマヨネーズ		
	むぎごはん					こめ・おおむぎ			
14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					599	27.5
	いかにのひとくちあげ	いか				でんぷん・こめこ	あぶら		
	いろどりなっとう	なっとう かつおけずりぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう			
	さといものみそしる	ぶたにく・みそ			えのきたけ・だいこん・ねぎ	さといも			
	あじつけのり		のり						
15 金	ごはん					こめ		628	22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あいちのごもくコロッケ			にんじん	きりぼしだいこん れんこん・ごぼう	じゃがいも・さとう こめこ	あぶら		
	あいちのキャベツいため		ちりめんじゃこ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら・あぶら		
	うきうきかきたまじる	とりにく・かまぼこ こうやどうふ・たまご		にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん			

11日(月) 応募献立

「**変れ!大学芋**」は、起小学校の児童が考えた応募献立です。さつまいもを甘くおいしく食べられるように、揚げる温度も工夫してくれました。

15日(金) 愛知を食べる学校給食の日

この日は、愛知県産のおいしい食材が給食に登場します。愛知県でとれた食材や、それらを用いた献立名を太字で表記しています。  
☆ご飯と牛乳は年間を通して愛知県産のものを使用しています。



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6年 11月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18月	ごはん					こめ		642	22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのチリソース	ホキ		ピーマン	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら		
	にくだんごスープ <にくだんご>	とりにく・ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ たまねぎ	ビーフン でんぷん	あぶら		
19火	ごはん					こめ		657	27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ・あぶらあげ ぎょにくすりみ	ひじき	にんじん		さとう・でんぷん	あぶら		
	ねりごまあえ にほしだしのみそしる	とりにく・なまあげ みそ		さやいんげん にんじん	もやし だいこん・ねぎ	さとう さといも	ごま		
20水	くろロールパン					くろロールパン		666	25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	パンネボロネーゼ はなやさいサラダ	ぶたにく・ぶたレバー とりにく		にんじん・トマト ブロッコリー	にんにく・たまねぎ グリーンピース カリフラワー・キャベツ とうもろこし	パンネ・ハヤシルウ さとう ひよこまめ	あぶら ドレッシング		
21木	ごはん					こめ		683	23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのたつたあげ ぶきよせに	さば とりにく・かまぼこ	こんぶ	さやいんげん	しょうが・にんにく ごぼう・れんこん	でんぷん さといも・さとう	あぶら あぶら		
	だしをあじわうすましじる	とうふ・ゆば		にんじん・みつば	だいこん・はくさい えのきだけ				
25月	くりごもくごはん	とりにく		にんじん	こんにゃく・ほししいたけ	こめ・さとう	くり・あぶら	610	18.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ツナあえ かぼちゃもちしる	ツナ・かつおけずりぶし なまあげ		こまつな	キャベツ・とうもろこし ごぼう・だいこん・ねぎ	じゃがいも・さとう かぼちゃもち			
	かき				かき				
26火	ちゅうかめん					ちゅうかめん		610	25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい		あぶら		
	とりにくのからあげ わかめのナムル	とりにく わかめ			しょうが・にんにく もやし・だいこん	でんぷん・こめこ さとう	あぶら ごまあぶら		
27水	ごはん					こめ		653	20.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ビーフカレー オムレツ	ぎゅうにく たまご		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも・カレールウ さとう・でんぷん	あぶら あぶら		
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
28木	ごはん					こめ		598	23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかさぎのからあげ きんぴらごぼう	ちくわ ぶたにく・あぶらあげ みそ	わかさぎ わかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん だいこん・ねぎ・しめじ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら ごま・あぶら		
	さつまいものみそしる				さつまいも				
29金	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		642	25.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	てりやきハンバーグ キャベツソテー	ぎゅうにく・ぶたにく とりにく		ピーマン	たまねぎ キャベツ	パンこ・でんぷん さとう	あぶら あぶら		
	ポトフ	ウインナー		ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも	あぶら		

◆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 6日、12日、14日、18日、19日、21日、25日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では21日(木)に実施します。

和食は、「自然の美しさ」を表現していることも特徴のひとつです。

・さばの竜田揚げ… 奈良の竜田川の紅葉の情景からその名が付いており、さばに下味と衣をつけてカリッと揚げた料理です。

・吹寄せ… 秋風に吹かれて、いちようやもみじが吹寄せられた様子を表現した料理です。

★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。

