



令和6年 11月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1	金	ご飯					こめ		855	29.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		春巻き	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	ごまあぶら・あぶら		
		切干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		
		ヘルシーマーボー豆腐	ぶたにく・だいず・みそ とうふ・ぶたレバー		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・でんぶん	あぶら		
5	火	ご飯					こめ		741	28.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		こんぶ和え	とりにく	こんぶ	にんじん	キャベツ				
		豚肉とだいこんの煮物	ぶたにく・なまあげ		さやいんげん	ごぼう・だいこん こんにゃく	さとう・さといも	あぶら		
6	水	ご飯					こめ		813	26.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ちくわのもみじ揚げ・3本	ちくわ		にんじん		こめこ	あぶら		
		ひじきのいため煮		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
		のっぺい汁	とりにく・とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう・ねぎ・ほししいたけ こんにゃく	さといも・でんぶん			
7	木	ご飯					こめ		848	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		きのこミートボールハヤシ			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		
		＜ミートボール＞	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぶん			
		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		
8	金	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう			
		麦ご飯					こめ・おおむぎ		823	32.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		子持ちししゃもフライの甘だれ・3尾		ししゃも			パンこ・こむぎこ さとう・でんぶん	あぶら		
		おからの煮物	おから・はんぺん		にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
11	月	根菜のみそ汁	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			
		ソフトめん					ソフトめん		821	33.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		五目ソフトめん(汁)	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個	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぶん・さとう・こめこ	あぶら		
12	火	変わり大学芋	だいず	いわし			さつまいも・さとう でんぶん	ごま・あぶら		
		ご飯					こめ		752	27.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げの肉みそかけ・2個	なまあげ・とりにく だいず・みそ				さとう・でんぶん			
		おかか和え	かつおけすりぶし		こまつな	もやし	さとう			
13	水	沢煮わん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ たけのこ・ほししいたけ				
		チキンピラフ	とりにく		にんじん	とうもろこし マッシュルーム	こめ	あぶら	838	28.2
		牛乳		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	こめこホワイトルウ じゃがいも			
		れんこんサラダ	ツナ			れんこん・えだまめ キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
14	木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		750	32.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いかの一口揚げ	いか				でんぶん・こめこ	あぶら		
		彩り納豆	なっとう・かつおけすりぶし		にんじん ほうれんそう		さとう			
		さといものみそ汁	ぶたにく・みそ			えのきたけ・だいこん・ねぎ	さといも			
15	金	味付けのり		のり					776	26.7
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		愛知の五目コロッケ			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		
		愛知のキャベツいため		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		
		うきうきかきたま汁	とりにく・かまぼこ こうやとうふ・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	でんぶん			

11日(月) 応募献立

「**変わり大学芋**」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

中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
18	月	ご飯					こめ		803	26.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		白身魚のチリソース	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		
		肉団子スープ			にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ	ビーフン	あぶら		
		＜肉団子＞	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん			
19	火	ご飯					こめ		810	30.7
		牛乳		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		
		ねりごま和え			さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
		煮干しだしのみそ汁	とりにく・なまあげ みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも			
20	水	黒ロールパン					くろロールパン		832	31.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		パンネボロネーゼ	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	パンネ・さとう ハヤシルウ	あぶら		
		花野菜サラダ	とりにく		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし	ひよこめ	ドレッシング		
21	木	ご飯					こめ		841	27.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
		吹寄煮	とりにく・かまぼこ	こんぶ	さやいんげん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	あぶら		
		だしを味わうすまし汁	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	くり五目ご飯	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	757	21.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ツナ和え	ツナ・かつおけすりぶし		こまつな	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・さとう			
		かぼちゃもち汁	なまあげ			ごぼう・だいこん・ねぎ	かぼちゃもち			
		柿				かき				
26	火	中華めん					ちゅうかめん		758	30.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		しょうゆラーメン(汁)	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		
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら		
		わかめのナムル		わかめ		だいこん・もやし	さとう	ごまあぶら		
27	水	ご飯					こめ		805	23.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	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	ご飯					こめ		761	28.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でんぷん・こめこ	あぶら		
		きんぴらごぼう	ちくわ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう	ごま・あぶら		
		さつまいものみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん・ねぎ・しめじ	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		836	34.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード・あぶら		
		キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		あぶら		
		スライスチーズ		チーズ						
		ポトフ	ウインナー		ブロッコリー・にんじん	だいこん・たまねぎ	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。

・吹寄煮…秋風に吹かれて、いちようやもみじが吹き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。

