



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

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 海苔	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)		
1 金	ご飯					【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				
	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 (たこ団子)	とりにく		にんじん	ほくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら			24.8	29.0
		たこ・たら				でんぷん・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 【だいず】		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				
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら			31.4	36.7
	◎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	わかめご飯		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	でんぷん・さとう	あぶら				
	◎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		あぶら			24.6	30.1
	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】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら				
7 木	ご飯					【こめ】		660	822		
	牛乳	しゅんをあじわう日	【ぎゅうにゅう】								
	☆いわしの香味だれ	いわし			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら				
	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 *かき	とりにく・あつあげ ミックスみそ		にんじん	ごんにやく・ごぼう きりほしだいこん・ねぎ かき		あぶら			25.6	30.8
8 金	ご飯					【こめ】		617	758		
	牛乳	ただしい はしづかいの日	【ぎゅうにゅう】								
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら				
	豆腐のそぼろあんかけ	とうにゅう・とりにく				でんぷん・さとう	あぶら			24.2	27.9
	◎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	ご飯					【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	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら				
	◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	あぶら			16.9	20.4
	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	金芽ロウカット玄米ご飯					【こめ】		580	753		
	牛乳	だしをあじわう日	【ぎゅうにゅう】								
	さばのみそ煮	さば・みそ				さとう					
	◎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	あぶら			27.4	34.7
	秋のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・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				でんぷん・さとう	あぶら				
	キャベツソテー (トマトケチャップ)				キャベツ		あぶら			24.2	27.9
	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・ほくさい とうもろこし		あぶら				
14 木	ご飯					【こめ】		639	781		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら				
	◎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 (いか団子)	いか・たら		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ						
	セレクト				しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	26.8	31.2		
	*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	麦ご飯					【こめ】・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・カレールウ	あぶら				
	☆さつまいもチップス					さつまいも	あぶら			21.4	25.4
	◎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

日	お昼	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	お昼	ご飯						【こめ】			
		牛乳									
		みどおでん		【ぶたにく】・ほんべん 【うすらたまご】・あかみそ	にんじん	こんにやく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	613	756	
		☆あゆの電田揚げ	【あゆ】			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	25.9	29.6	
19火	お昼	ご飯						【こめ】			
		牛乳									
		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・ほくさい・だけのこ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	584	786	
		ポークシューマイ (小2・中3)	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ごまぎこ・でんぷん さとう		26.2	35.3	
20水	お昼	わかめご飯		わかめ				【こめ】			
		牛乳									
		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	でんぷん・さとう	ラード あぶら	654	789	
		筑前煮	とりにく・こうどうふ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん	さとう	あぶら	27.9	31.7	
21木	お昼	湯葉のすまし汁	かまぼこ・ゆば		にんじん・【みつば】	ほくさい・えのきたけ ほししいたけ					
		ご飯	「まごわやさしい」 こんだて					【こめ】			
		牛乳									
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	650	803	
25月	お昼	◎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	えのきたけ	さつまいも	ごま	30.5	35.7	
		*納豆	なっとう								
		ご飯						【こめ】			
26火	お昼	牛乳									
		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	635	828	
		◎パンパンジー	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	ほくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら			
27水	お昼	ご飯						【こめ】			
		牛乳									
		ぶた肉とだいこんの甘辛煮	ぶたにく・ほんべん		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	646	801	
		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	でんぷん・さとう	ラード あぶら	24.9	29.3	
28木	お昼	にんじんシリシリ	まくろフレク		にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら			
		黒ロールパン					くろロールパン				
		牛乳									
		☆とり肉のマリアナソース	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	696	861	
29金	お昼	◎海そうサラダ	まくろフレク	かんでん・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			
		中華めん						【ちゅうかめん】			
		牛乳									
10月	お昼	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			
		☆香巻	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 ごまぎこ・みずあめ	あぶら	27.4	31.2	
		◎こまつなの中華和え	ささみフレーク		こまつな	きゅうり	ドレッシング				
		麦ご飯						【こめ】・おおむぎ			
11月	お昼	牛乳									
		とりそば	とりにく		にんじん	しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	595	741	
		いり卵	たまご					あぶら			
		沢煮わん	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	26.8	31.5		

- * 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。

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。

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。