



令和4年11月分 学校給食献立予定表

はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年層を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゆじつ			
1 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	666	29.1
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	きざみきつねソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	★さといもとだいずのあまからがらめ	[だいず]		さやいんげん	しょうが	さといも・でんぷん さとう	あぶら	大豆 小麦		
2 水	ごはん	ただしい はしづかいのひ				[こめ]			606	24.5
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	みぞれじる	ぶたにく		にんじん・はねぎ	えのきだけ・しめじ こんじやく・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのゆずみそがけ	だいず・ミックスみそ			ゆず	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
4 金	わかめごはん	しゆんを あじわうひ		わかめ		[こめ]			589	24.4
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	ぐだくさんじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	れんこんハンバーグ	ぶたにく			[れんこん]・たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
7 月	ごはん					[こめ]			638	24.7
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・こんにやく		あぶら	豚肉 大豆		
	★ししゃもフライごまソースがけ・2こ		ししゃも			パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ごま	小麦 大豆 小麦		
8 火	ごはん					[こめ]			634	22.3
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	にくじゃが	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	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね	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	鶏肉 豚肉		
9 水	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	646	25.4
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	やさいスープ	とりにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉		
10 木	むぎごはん					[こめ]・おおむぎ			595	28.7
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			大豆 小麦		
	さわらのうめだれがけ	さわら			しょうが・うめ	さとう・でんぷん	あぶら	りんご 大豆 小麦		
11 金	ごはん					[こめ]			671	23.5
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	スーミータン	[たまご]・ベーコン		にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◆あいちのシャキシャキすどり	とりにく		にんじん・ピーマン	[れんこん]・なす・たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
14 月	ごはん					[こめ]			604	19.8
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	えびしんじょうのすましじる	えびしんじょう・あつあげ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	★さつまいもコロッケ					さつまいも・さとう じゃがいも・パンこ こむぎこ・こめこ	あぶら	小麦		
15 火	ちゅうかめん					[ちゅうかめん]		小麦	680	26.4
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳		
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・ねぎ とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	★あげギョーザ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら	豚肉 小麦 大豆		
◎きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さきみフレーク		ほうれんそう	きりぼしだいこん		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉			

○ * _____ しるのみかんのかわ、りんご、とうにゅうプリンタルトのからぶくろ、なっとうのからようき、いちごとみかんの2しよくゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがいしゅうします。

- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに()できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 2日、8日、10日、18日、21日、24日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かに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。

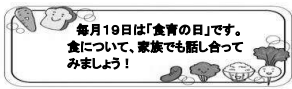
11月24日は「わしよくのひ」です。
10日(木)のゆばのすましじるは、わしよくにはかかせないだしを「かつおぶし」でとります。だしのうまみをあじわってください。



4日(金)の「こまつなとじゃこのじょうぶさい」は、萩原小学校のじどうがかんがえたこんだてです。じゃこのあじて、やさいがおいしくたべられます。
11日(金)の「あいちのシャキシャキすどり」は、丹陽中学校のせいとがかんがえたこんだてです。

11月8日(火)は「いいのはひ」です。7日(月)のきゅうしょくには、ごぼうやこんにやく、くらまめなどがみごたえのあるしよくざいや、カルシウムがほうふんししゃもをつかいました。よくかむと、だえきで、むしはのよほうになります。しっかりとかんでたべましょう。





令和4年11月分 学校給食献立予定表

はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる				みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)		中学年生を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かりそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しじつ						
16	水	さんめろウカットげんせいにほん ぎゅうにゅう						【こめ】				646	26.0
		みぞおでん	【ふたにく】・はんぺん 【うずらたまご】 こらやどうふ・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	豚肉 卵 大豆					
		☆めひかりフライ・2こ	【めひかり】			パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦					
		◎キャベツのあかじごあえ		あかしそ	キャベツ			大豆 小麦					
17	木	ごはん					【こめ】				684	24.3	
		ぎゅうにゅう						乳					
		コンソメスープ	ワインナー	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・セロリ		あぶら	豚肉 大豆 小麦					
		☆ミンチカツ	ふたにく		たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆					
		◎ひじきとえだまめのサラダ	まぐろフレーク	ひじき	えだまめ・とうもろこし		ドレッシング	大豆 こま 小麦					
18	金	ごはん					【こめ】				674	30.8	
		ぎゅうにゅう						乳					
		じゃがいものみそしる	【どうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	大豆					
		さばのこうみだれ	さば			さとう・でんぷん	あぶら こまあぶら たま	さば 大豆 小麦 こま					
		☆なっとう	なっとう					大豆 小麦					
21	月	ごはん					【こめ】				635	28.3	
		ぎゅうにゅう						乳					
		いものこじり	ふたにく	にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆 小麦					
		てりどり	とりにく		しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦					
22	火	クロスロールパン					クロスロールパン			小麦 乳 大豆	699	24.3	
		ぎゅうにゅう						乳					
		さつまいものシチュー	ベーコン・とうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆					
		オムレツのいろどりソースがけ	たまご	あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦					
24	木	わかめごはん		わかめ			【こめ】				677	29.0	
		ぎゅうにゅう						乳					
		ちゃんこじり	とりだんご・あつあげ	にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・ほししいたけ			鶏肉 大豆 小麦					
		たらぎのみやき	たら・みそ			さとう・でんぷん	ドレッシング	大豆					
		＊いちごとみかんの2しよくゼリー				いちごとみかんの 2しよくゼリー		オレンジ					
＊とうにゅうプリンタルト				とうにゅうプリンタルト		大豆							
25	金	ごはん					【こめ】				651	27.8	
		ぎゅうにゅう						乳					
		すきやき	ぎゅうにく・やきどうふ かまぼこ	にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦					
		☆いかフライ	いか			パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	いか 小麦					
		◎そくせきづけ			きゅうり・たくあん			小麦 大豆					
28	月	ごはん					【こめ】				676	25.9	
		ぎゅうにゅう						乳					
		ちゅうかスープ	ふたにく	にんじん・にら	はくさい・もやし・だけのこ ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦					
		☆ユーリンチー	とりにく		にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦					
29	火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				670	19.3	
		ぎゅうにゅう						乳					
		こんさいカレー	ふたにく	にんじん	【れんこん】・ごぼう・だいこん たまねぎ・グリーンピース		カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ					
		フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	ハイナップル・もも ナタデココ	さとう		もも 乳					
30	水	ごはん					【こめ】				634	24.0	
		ぎゅうにゅう						乳					
		ビーフンスープ	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	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦					
		ねぎしおふたどんのく	ふたにく	あかパプリカ	にんにく・たまねぎ・ねぎ だいずもやし・エリンギ レモン	でんぷん	あぶら	豚肉					
		＊みかん			みかん								

○ ＊ ー しるしのみかんのかわ、りんご、とうにゅうプリンタルトのからぶくろ、なっとうのからようき、いちごとみかんの2しよくゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに()できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。
- 2日、8日、10日、18日、21日、24日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かに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。

あいちをたべる がっこうきゅうしよくのひ

16日(水)は、あいちけんさんのやさいやさかななどを、たくさんつかったこんだてです。あいちけんでとれるしよくざいをとおして、ちいきのことをもっとしり、じもとのめぐみにかんしゃしてたべしよう。



21日(月)のごはんは、「あいひとつぶ」というあいちけんのあたらしいブランドまいをつかいます。16ねんかけてようやくかんせいしました。もっちりとして、じょうひんなあまきがとくちようです。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

