



働く人に感謝して食べよう

- * 印の納豆の空容器、豆乳パウチ（みかんソース）の空容器・スプーン、さつまいもと栗のタルトの空袋は業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- 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。）
- ◎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。
- 7日、13日、15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。

8日(水)の「とりマヨポン」は浅野小学校の児童が考えた献立です。鶏肉と一緒にきのこや野菜がたくさん食べられるように工夫されています。

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5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 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		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	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)		
		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		
16 木	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	806
	みそおでん  魚も食べられるよ	【ぶた肉】・はんぺん 【うずら卵】・赤みそ		にんじん	こんにゃく・【だいこん】	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆 卵	
	☆めひかりの青のりフライ・3個		【めひかり】 【あおさ】			パン粉・小麦粉	油	小麦	30.4
17 金	◎れんこんとささみの和えもの	ささみフレーク		【チンゲンサイ】	【れんこん】		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン	
	中華めん					【中華めん】		小麦	
	牛乳		【牛乳】					乳	764
	とん骨ラーメン (汁)	ぶた肉・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆	
20 月	☆春巻	ぶた肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	29.7
	◎チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	775
21 火	☆さつまいもコロケ					さつまいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦 大豆	
	根菜汁	ぶた肉・ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・【れんこん】 しめじ・ねぎ		油	豚肉 大豆 小麦	21.5
	*かき				かき				
	ご飯					【米】			
22 水	牛乳		【牛乳】					乳	753
	◆れんこんジャキジャキ あんかけいため丼の具	【ぶた肉】		にんじん	【れんこん】・えのきだけ 干しいだけ	砂糖・でん粉	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・葉ねぎ	もやし・とうもろこし・たけのこ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	24.5
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
24 金	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	767
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにゃく・たまねぎ ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	27.7
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
28 火	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	747
	さけのおろしがけ	さけ			だいこん	砂糖・でん粉	油	さけ 大豆 小麦	
	◎ひじきのごまドレ和え	ハム	ひじき	ほうれんそう		砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま	
29 水	ぶた汁	ぶた肉・【豆腐】・赤みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん えのきだけ・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆	36.1
	*りんご				りんご			りんご	
	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	
	牛乳		【牛乳】					乳	797
30 木	☆ささみカツ	とり肉				じゃがいも・米粉 でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆	
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	33.0
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも 白いんげんまめ	油	豚肉	
	わかめご飯					【米】			
29 水	牛乳		【牛乳】					乳	732
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖		さば 大豆	
	◎切干しだいこんのごま酢和え			だいこん菜	【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま油	ごま 大豆 小麦	31.8
	秋のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいだけ			大豆 小麦	
30 木	麦ご飯					【米】・大麦			
	牛乳		【牛乳】					乳	805
	ハヤシシチュー	牛肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルフ	油	牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	
	オムレツ	卵				砂糖	油	卵 大豆	27.4
30 木	◎コーンサラダ	ハム			キャベツ・とうもろこし きゅうり		ドレッシング	豚肉	

○ * 印のかき、りんごの空袋は業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

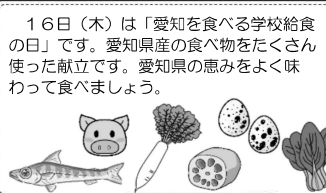
○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎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。

○ 21日、22日、24日、29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。



21日(木)は「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県産の食べ物をたくさん使った献立です。愛知県の恵みをよく味わって食べましょう。

11月24日は「和食の日」

29日(水)の秋のすまし汁は、和食に欠かせない「だし」をかつお節でとっています。だしのうまみを味わって食べましょう。

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。

