



令和3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
一宮市立〇〇〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：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	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー表示					中学年量を掲載		
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1 月	ごはん			こめ							592	25.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	のっぺいじる	かまぼこ・なまあげ	だいこん・ほうれんそう	さといも・てんぷん								
	いわしのはちょうみそに	いわし・みそ	ねぎ	さとう								
	きんぴられんこん	とりにく	れんこん・にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら								
2 火	ソフトめん			ソフトめん	小麦						697	24.7
	カレーソフトめん(しる)	ふたにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	わかめのサラダ	ツナ・わかめ	こんにゃく・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ドレッシング								
4 木	ごはん			こめ							623	24.9
	シャキシャキふたどんのぐ	ふたにく	さやいんげん・たまねぎ・ごぼう・れんこん こんにゃく	さとう・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	とりだんごじる	とりだんご	はくさい・にんじん・こまつな・しょうが									
	みかんプチゼリー			みかんゼリー								
5 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ							634	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あきのみそしる	なまあげ・みそ	だいこん・しめじ・えのきたけ・なめこ・ねぎ	さつまいも								
	やさいはんぺん	たら	にんじん・とうもろこし・えだまめ・しょうが	あぶら・てんぷん・さとう								
	ひじきのいために	ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん	さとう								
8 月	ごはん			こめ							611	28.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	さわにわん	ふたにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく									
	いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	てんぷん・あぶら								
	こまつなじゃこチーズ	ちりめんじゃこ・チーズ かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ									
9 火	ごはん			こめ							662	26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	すきやきふうじ	ぎゅうにく・やきとうふ	にんじん・はくさい・ねぎ・たまねぎ・しらたき	かくふ・さとう・あぶら	小麦							
	ちくわのもみじあげ 1～3ねん：2ほん 4～6ねん：3ほん	ちくわ	にんじん	こめこ・あぶら								
	はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング								
10 水	ごはん			こめ							593	21.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ハッポウサイ	えび・うすらたまご	にんじん・チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ たけのこ・ほししいたけ	さとう・てんぷん・あぶら	えび・卵							
	しゅうまい・2こ	ふたにく	たまねぎ・しょうが	ごまあぶら・こむぎこ さとう・てんぷん・ラード	小麦							
ナムル		もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら									
11 木	ごはん			こめ							625	21.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	みそしる	みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・えのきたけ ねぎ・こんにゃく	さといも								
	なまあげのやさいあんかけ 1～3ねん：1こ 4～6ねん：2こ	なまあげ・とりにく	たまねぎ・あかパプリカ・さやいんげん	てんぷん・さとう								
12 金	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳						738	29.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	チキンピーンズ	とりにく	にんじん・たまねぎ・トマト	しろいんげんまめ・ひよこまめ じゃがいも・さとう・オリーブあぶら								
	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく		ラード・あぶら・さとう・てんぷん								
	やさいソテー		キャベツ・ピーマン	あぶら								
	チョコクリーム			チョコクリーム	乳							

◆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 1日、4日、5日、11日、17日、24日、25日、29日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★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。給食の味をご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。



QRコードを読み取り

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3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

一宮市立〇〇〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	みどり：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
15月	ごはん			こめ						638	32.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	こうやどうふのたまごとし	とりにく・こうやどうふ・たまご かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ほししいだけ・みつば	さとう	卵						
	さわらのこうじみそかけ	さわら・みそ		さとう・あぶら							
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ・ぎゅうり								
16火	チキンピラフ	とりにく	とうもろこし・ピーマン	こめ・あぶら					650	20.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ポトフ	ウインナー	にんじん・かぶ・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ								
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ・あぶら	小麦						
17水	ごこごはん			こめ・おおむぎ・はつがげんまい くろまい・もちきび・あかまい					625	24.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・いら しょうが・にんにく	さとう・でんぶん・あぶら							
	パンサンスー	ハム	ぎゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら							
18木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦				719	21.6	
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく・なると	にんじん・いら・もやし・たまねぎ・にんにく								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・いら・にんにく	パンこ・こむぎこ・あぶら・ラード でんぶん・さとう	小麦						
	アンニドウフ		パイナップル・もも・みかん	とうにゅうゼリー・さとう							
19金	ごはん			こめ					615	26.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あいちのめくみじる	とうふ・あぶらあげ・アカモクつみれ・みそ	はくさい・ねぎ・にんじん・えのきたけ								
	めひかりフライ・2び	めひかり		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦						
	きりぼしだいごんのごまあえ	とりにく	きりぼしだいごん・ほうれんそう	さとう・ごま							
22月	ごはん			こめ					672	23.3	
	ドライカレー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ひよこまめ・こめこ・あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	リボンマカロニスー	ウインナー	キャベツ・ブロッコリー	じゃがいも・マカロニ	小麦						
	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト			乳						
24水	ごはん			こめ					582	28.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ゆばのすましじる	ゆば・とうふ・かまぼこ	だいごん・にんじん・えのきたけ・みつば ほししいだけ・はくさい								
	さばのしおやき	さば		あぶら							
	さといものうめかつおあえ	かつおけずりぶし	うめ	さといも・さとう							
25木	ごはん			こめ					635	26.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ごじる	だいず・なまあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん・はくさい・ねぎ								
	とりにくのあげてり	とりにく	しょうが	さとう・でんぶん・あぶら							
	なめだけあえ		もやし・こまつな・なめだけ								
26金	くろロールパン			くろロールパン	小麦・乳				667	26.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	キャロットポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ	乳						
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	あぶら・さとう・ラード・でんぶん じゃがいも							
	カラフルソテー		キャベツ・あかパプリカ・とうもろこし	オリーブあぶら							
29月	ごはん			こめ					608	22.8	
	ピピンパのぐ(にく) (やさい)	ぎゅうにく・みそ	しょうが・にんじん・たけのこ ほうれんそう・だいずもやし	さとう・あぶら さとう・ごまあぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	トックいりスープ	ベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	トック							
30火	しらたまうどん			しらたまうどん	小麦				626	22.0	
	ごもくあんかけうどん(しる)	とりにく・かまぼこ	にんじん・こまつな・はくさい・ねぎ しょうが・ほししいだけ	でんぶん							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	いもとおまめのじゃこごまがらめ	ちりめんじゃこ・だいず		さつまいも・さとう・あぶら・でんぶん ごま							

あいちをたべる
がっこうきょうしゅくの
ひ

わしゅくのひ

ただしい
はしゅつかいのひ

11月19日は 愛知を食べる学校給食の日

愛知県でとれた食材をたくさん使った献立です。味わって食べましょう。

『愛知のめくみ汁』・・・とうふ、油揚げ(愛知県産大豆・フクユタカを使用)



アカモクつみれ(れんこん、常滑沖でとれる海藻・アカモクを使用)
はくさい、ねぎ

『めひかりフライ』・・・めひかり(蒲郡市で水揚げされる魚)＊頭はとってあります

『切り干しだいごんのごまあえ』・・・ほうれんそう、切り干しだいごん



11月から新米になります

学校給食のお米は、1年を通して地元

でとれる「あいちのかおり」を使っています。11月の中旬には、今年とれた新米に切り替わります。

地元の豊かな恵みに感謝して、

いただきます。



11月24日は「和食の日」

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録された、世界に誇る食文化です。

24日は和食のよさが感じられるよう、丁寧にだしをとった、うまみのある汁物や、旬のさといもを使った和え物、焼き魚の献立です。

