



# 令和4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  
一宮市立〇〇小学校



日	曜	献立名	赤	みどり	黄	アレルギー義務表示	中学年量を掲載		
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	ごはん	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		「まごわ やさしい」 こんだて	679	26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		ぶたじる	ぶたにく・わかめ・みそ	ほししいたけ・だいこん・ねぎ	さつまいも				
		ぶりのあげてり	ぶり		さとう・でんぷん・あぶら				
		しらあえ	だいず・とうふ	ほうれんそう・にんじん・こんにゃく	ごま・さとう・みずあめ				
2	水	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳	751	27.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		コーンクリームスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー とうもろこし	コーンクリームスープのもと じゃがいも	乳・小麦			
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		あぶら・ラード・でんぷん・さとう				
		キャベツソテー		キャベツ・ピーマン	あぶら				
		りんごジャム			りんごジャム				
4	金	ごはん			こめ		「ただし はしづかいのひ」	674	23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	さとう・あぶら・じゃがいも				
		カレイフライ	カレイ		こむぎこ・あぶら・パンこ・でんぷん	小麦			
		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				
7	月	ごはん			こめ		674	22.0	
		ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ あぶら	小麦			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		まめまめサラダ	とりにく・だいず	えだまめ・とうもろこし キャベツ	ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ				
8	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		「いいのはひ」	657	22.6
		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・えのきたけ・ねぎ・しらたき					
		ししゃもフライごまソースかけ・2び	こもちししゃも		こむぎこ・あぶら・さとう でんぷん・ごま・パンこ	小麦			
		おからのにももの	おから・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	さとう				
9	水	ごはん			こめ		639	27.1	
		ピビンバ (にく)	ぶたにく	たけのこ・にんじん・にんにく	さとう				
		(やさい)		ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら				
		(たまご)	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	卵			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
ピリカラじる	とりにく・なまあげ・わかめ・みそ	はくさい・しめじ・ねぎ	トック (もち)						
10	木	わかめごはん	わかめ		こめ・さとう		609	23.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		けんちんじる	なまあげ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・こまつな	さといも				
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん	でんぷん・さとう				
		シャキシャキれんこんとじゃこのきんぴら	ちりめんじゃこ	れんこん・にんじん	さとう・ごまあぶら				
11	金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	656	24.2	
		ごもくあんかけうどん (しる)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	こまつな・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ	でんぷん				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		だいがくいも			さつまいも・さとう・あぶら				
14	月	ごはん			こめ		「しゅんを あじわうひ」	571	28.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		さといものみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ	さといも				
		ほっけのしおやき	ほっけ		あぶら				
		きのこのうめあえ	とりにく・かつおけずりぶし	きゅうり・えのきたけ・しめじ・キャベツ うめほし	さとう				
15	火	ごはん			こめ		559	23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
		ビーフンスープ	とりにく	にんじん・もやし・チンゲンサイ・ねぎ ほししいたけ	ビーフン				
		やきにくやさしいため	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・たけのこ	さとう・ごまあぶら				

### ◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
  - 1日、10日、14日、15日、22日、24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。
  - 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。

**☆10日応募献立「シャキシャキれんこんとじゃこのきんぴら」☆**  
 大徳小学校の児童が考えてくれた献立です。おばあちゃんがつくってくれた料理ににんじんをたして、彩りと栄養バランスがよくなるよう考えてくれました。献立のポイントは、愛知県で収穫量が多くて有名な「れんこん」を使って、シャキシャキ食感にしたところだそうです。

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4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  
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる			緑：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	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)				
16水	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	えびだごなべ	えびだご・やきどうふ・とうにゅう		はくさい・にんじん・みずな・えのきたけ しらたき				えび				663	22.9	
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・パセリ				小麦						
	きりぼしだいこんのごますあえ	ツナ		きりぼしだいこん・こまつな・とうもろこし										
17木	くろロールパン			くろロールパン				小麦・乳						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	ポトフ	ウインナー		だいこん・にんじん・しめじ・ブロッコリー								673	27.6	
	しろみざかなの レモンマヨソース	メルルーサ		たまねぎ・エリンギ・あかパプリカ・レモン										
18金	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ・こうやどうふ		にんじん・はくさい・えのきたけ・みつば ほししいたけ				卵						
	とりにくとれんこんの ねぎみそがらめ	とりにく・はちょうみそ		れんこん・ねぎ・しょうが								653	27.8	
21月	ごはん			こめ										
	あきのしゅんカレー	ぶたにく		しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが				小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	ようなしのクリームヨーグルト	なまクリーム・ヨーグルト		ようなし・パイナップル・もも・ナタデココ				乳				664	16.9	
22火	むぎごはん			こめ・おむぎ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	ごまみそしる	あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・こんにやく・だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ										
	ハンバーグのえのきただれ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・えのきたけ										
	いそかあえ	のり		こまつな・もやし										
24木	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	だしをあじわうすましじる	とうふ		だいこん・ほししいたけ・みつば										
	さばのみそだれ	さば・みそ												
25金	ちゅうかめん			ちゅうかめん				小麦						
	とんこつラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ にんにく										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	はるまき	ぶたにく		キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ				小麦						
	わかめのサラダ	わかめ		きゅうり・キャベツ										
28月	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	にみそ	ぶたにく・こうやどうふ だいず・みそ		だいこん・にんじん・こんにやく さやいんげん										
	あつやきたまご	たまご						卵						
	おかかあえ	かつおけすりぶし		ほうれんそう・はくさい										
29火	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほししいたけ										
	とりにくのたつたあげ	とりにく		しょうが・にんにく										
30水	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳						
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ はくさい・たけのこ ほししいたけ・にんにく										
	しゅうまい・2こ	ぶたにく		たまねぎ・しょうが				小麦						
ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・ツナ		もやし・きゅうり・とうもろこし											

あいちをたべるがっこうきょうしゅくのひ

だしをあじわうすましじるのひ

## 11月18日(金)「愛知を食べる学校給食の日」

### 『うきうきかきたま汁』

\*卵(一宮市浮野産) \*はくさい(一宮市産)

### 『鶏肉とれんこんのねぎみそがらめ』

\*ねぎ(一宮市産) \*れんこん(愛知県産) \*八丁みそ(愛知県産)

愛知県産・一宮市産の食材や献立名を太字で表記しています。

## ★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きます。QRコードを読み取り



## わしよくのきほん「だし」

「だしを味わうすまし汁」では、こみぶやかつおぶし、ほししいたけのだしを味わいます。だしは、素材の味を引き立てて料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。

## 11月24日は「和食の日」



21日のご飯は、あいち米の最上ランクの「愛ひとつぶ」という品種です。もちもちした食感、甘みを味わいましょう。