

令和5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 こんだてめい	赤: おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑: おもにからだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄: おもにエネルギーのもととなる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示			中学生年量を掲載				
						卵	乳	小麦	小えん	かば	そば	落花生	エネルギー(kcal)
1	水	ごはん			ごめ							605	21.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		しゃじやもフライごまソースかけ・2ひ	こもちしゃじやも			パンこ・ごむぎこ・あぶら・さとう ごま・でんぶん							
		さつまじる	とりにく・わかめ・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・だいこん こんにゃく・ねぎ	さつまいも								
2	木	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳						737	26.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ボロニアステーキ	とりにく・ぶたにく			でんぶん・さとう・あぶら・ラード							
		カリフラワーのソテー		カリフラワー・あかバブリカ		オリーブあぶら							
		クリームシチュー	ハーベン・ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・たまねぎ・エリンギ ほうれんそう		じゃがいも・ごめこホワイトルウ あぶら	乳						
6	月	だいずチョコクリーム				だいずチョコクリーム	乳						
		ごはん			ごめ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		ねぎりだしまきたまご	たまご	ねぎ	さとう・あぶら	卵						598	24.7
		なめだけあえ		もやし・チンゲンサイ・にんじん なめだけ	さとう								
7	火	なまあげのそぼろに	なまあげ・とりにく・はんへん	さやいんげん・ほししいたけ・だいこん しょうが	さとう・さといも・あぶら							591	23.7
		ごはん			ごめ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・あぶら・さとう・でんぶん								
		こまつなのおかかあえ	かつおけすりぶし	こまつな・はくさい	さとう								
8	水	ぶたじる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・だいこん・ねぎ・しめじ こんにゃく									
		むぎごはん			ごめ・おおむぎ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		いかフライのレモンソース	いか	レモン	パンこ・ごむぎこ・でんぶん あぶら・さとう	小麦						607	24.3
		ひじきのいために	ひじき・ツナ	にんじん・とうもろこし・さやいんげん	さとう・あぶら								
9	木	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・たけのこ・ねぎ									
		ごはん			ごめ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・バセリ	じゃがいも・あぶら パンこ・ごむぎこ	小麦						615	20.6
		こんぶあえ	こんぶ	だいこん・きゅうり									
10	金	えびだんごなべ	えびだんご・やきどうふ	しらたき・はくさい・にんじん・みずな しめじ			えび						
		ソフトめん			ソフトめん	小麦							
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー	にんにく・にんじん・たまねぎ グリンピース・トマト	ハヤシルウ・さとう・あぶら	小麦							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						735	23.9
		れんこんサラダ	ハム	れんこん・みずな	ノンエッグマヨネーズ								
13	月	さつまいもチップス			さつまいも・あぶら								
		チャーハン	ハム	とうもろこし・エリンギ・ねぎ・ピーマン	ごめ・あぶら								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		にくだんごスープ	にくだんご	にんじん・もやし・チンゲンサイ ほししいたけ・たまねぎ								554	16.5
		フルーツアンニア		もも・みかん・ナタデココ	とうにゅうゼリー								
14	火	ごはん			ごめ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		にしんのたつたあげ	にしん	しょうが	でんぶん・あぶら							609	21.8
		しらあえ	とうふ・だいず	ほうれんそう・にんじん・えのきだけ	さとう・ごま								
		じゃがいものみそしる	わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・ねぎ	じゃがいも								
15	水	ごはん			ごめ								
		とりそぼろんのぐ	とりにく	しょうが・たまねぎ・えたまめ	さとう・あぶら・ごめこ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳						
		ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう							576	24.6
		のっべいじる	なまあげ	だいこん・にんじん・こんにゃく・ねぎ	さといも・でんぶん								

◆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。
- ②7日、13日、14日、15日、20日、21日、24日、30日のおかずの原材料には「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。
- ③献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、
栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④都合により献立が変更になる場合があります。



138

★給食レシピ紹介★

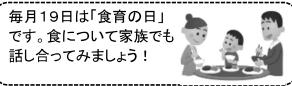
一宮市では、学校給食課のウェブ

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ます。





令和5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	こんだてめい 献立名	赤: おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑: おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄: おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示 卵: 乳: 小麦: 麦芽: かばな: 落花生: そば: ひばり	中学生年量を掲載 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16	木	くろロールパン			くろロールパン	小麦: 乳	594 22.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		あいちたっぷりチキンのトマトにごみ	とりにく	たまねぎ・にんじん・なす・ほうれんそう トマト・にんにく	でんぶん・さとう あぶら・オリーブあぶら		
		きりほしだいこんサラダ	ツナ	きりほしだいこん・きゅうり あかバブリカ	ドレッシング		
		コーヒーパウダー			コーヒーパウダー		
17	金	ごはん			ごめ		610 21.9 あいちたべるがこうきゅうしょくのひ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		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	
		あいちのプロッコリー・あえ		プロッコリー・キャベツ	ドレッシング		
		うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ	はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいだけ	でんぶん	卵	
20	月	がまごおりみかんゼリー		みかん	さとう		596 21.4 ただしいはしづかのひ
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぶん・ごめこパンこ あぶら・さとう		
		きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごまあぶら		
		かぼちゃもちじる	なまあげ	だいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ しめじ	かぼちゃもち		
21	火	あじつけのり	のり				619 24.0
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		さつまじゃがチキン	とりにく		でんぶん・さつまいも・じゃがいも あぶら・さとう		
		ぐだくさんじる	ぶたにく・やきどうふ	しらたき・はくさい・にんじん えのきだけ・みつば・しょうが			
22	水	りんご		りんご			593 22.4
		ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	
		ちゃんぽん(しる)	ぶたにく・なると	たまねぎ・にら・にんじん・チンゲンサイ 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	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・でんぶん ごまあぶら・こむぎこ・あぶら	小麦	
24	金	だいすもやしのナムル		だいすもやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら		664 25.9 わいきのひ だしをあじわひ
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		さばのみぞれがけ	さば	だいこん	あぶら・さとう・でんぶん		
		こまつなとあぶらあげのごまいため	あぶらあげ・こんぶ	こまつな・もやし	こま・ごまあぶら・さとう		
28	火	あわせだしのみそしる	とうふ・わかめ・みそ	はくさい・えのきだけ・にんじん	さといも		713 22.8
		むぎごはん			ごめ・おおむぎ		
		ピーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース しょうが・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	
		サクサクおまめサラダ	ハム	えだまめ・とうもろこし キャベツ	あげそらまめ・ドレッシング しろいんげんまめ		
29	水	ヨーグルト	ヨーグルト			乳	750 27.7 しゃんをあじわひ
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		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		
		あかじそええ		もやし・はくさい・あかじそ			
30	木	にみそ	ぶたにく・うずらたまご こうやどうふ・だいすもやし	だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	さといも・さとう	卵	601 22.9
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		木キのチリソース	木キ	たまねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん		
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり・キャベツ	はるさめ・さとう・ごまあぶら		
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン	にんじん・もやし・とうもろこし ほししいだけ・ねぎ	でんぶん		

☆ 17日(金) 愛知を食べる学校給食の日 ☆

愛知県産や一宮市産の食材をたくさん使った献立です。

「うきうきかきたまじる」:たまご(一宮市産)・はくさい・ねぎ(愛知県産)

「めひかりフライ」:めひかり(愛知県産)

「愛知のプロッコリー・あえ」:プロッコリー・キャベツ(愛知県産)

「がまごおりみかんゼリー」:みかん(愛知県産)



☆ 応募献立 ☆

16日(木) 要知たっぷりチキンのトマトにごみ

ひきだてめいにじらうづこ、せいとう
尾西第二中学校の生徒が考へてくれた献立です。愛知県
の特産品をたくさん使った、パンにもごはんにも合つ献立を
考へてくれました。

11月24日は「和食の日」

2023年12月4日は、和食がユネスコ無形文化遺産に
登録されて10周年を迎えます。24日の「合わせだしの
みそ汁」には、こんぶとかつおを使った合わせだし
が使われています。だしを味わって食べましょう。