



令和6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

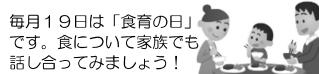
日	曜	こどだてめい 廟立名	あか 赤：主に体をつくるもとになる	みどり 緑：主に体の調子を整える	き 黄：主にエネルギーのもとになる	中学年量を掲載			
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) やしろい 油脂類・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ごはん					こめ			682 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎ	ごまあぶら・あぶら		
	きりぼしだいこんのナムル			チンゲンサイ	きりぼしだいこん・もやし	さとう	ごまあぶら		
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいす・とうふ ぶたレバー・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
5 火	ごはん					こめ			598 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
	こんぶあえ	とりにく	こんぶ	にんじん	キャベツ				
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく・なまあげ		さやいんげん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら		
6 水	ごはん					こめ			652 22.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	らくわのものみしあげ 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		
	ひじきのために		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	のっぺいじる	とりにく・とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・ねぎ ほししいだけ	さといも・でんぶん			
7 木	ごはん					こめ			690 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きのこミートボールハヤシ <ミートボール>			にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ グリンピース・マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
	まめまめサラダ	ツナ・だいす		ブロッコリー	キャベツ	いんげんまめ そらまめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう			
8 金	むぎごはん					こめ・おおむぎ			641 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	こもちししゃもフライのあまだれ・2び		ししゃも			パンこ・こむぎ でんぶん・さとう	あぶら		
	おからのもの	おから・はんぺん		にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
	こんさいのみぞしる	とりにく・みそ		こまつな	だいこん・ごぼう・れんこん	さといも			
11 月	ソフトめん					ソフトめん			694 28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごもくソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	えのきたけ・はぐさい・ねぎ ほししいだけ				
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぶん・さとう こめこ	あぶら		
	かわいだいがくいも	だいす	いわし			さつまいも・さとう でんぶん	ごま・あぶら		
12 火	ごはん					こめ			598 23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん: 1こ 4~6ねん: 2こ	なまあげ・とりにく だいす・みそ							
	おかかええ	かつおけすりぶし		こまつな	もやし	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ねぎ・ほししいだけ				
13 水	チキンピラフ	とりにく		にんじん	マッシュルーム とうもろこし	こめ	あぶら		668 22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびのクリームシチュー	ベーコン・えび	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
	れんこんサラダ	ツナ			キャベツ・えだまめ・れんこん		ノンエッグマヨネーズ		
	むぎごはん					こめ・おおむぎ			
14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						599 27.5
	いかのひとくちあげ	いか				でんぶん・こめこ	あぶら		
	いろどりなっとう	なっとう かつおけすりぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう			
	さといものみぞしる	ぶたにく・みそ			えのきたけ・だいこん・ねぎ	さといも			
	あじつけのり		のり						
15 金	ごはん					こめ			628 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あいちのごもくコロッケ			にんじん	きりぼしだいこん れんこん・ごぼう こめこ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	あいちのキャベツいため		ちりめんじゃこ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら・あぶら		
	うきうきかきたまじる	とりにく・かまぼこ こうやどうふ・たまご		にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ ほししいだけ	でんぶん			

11月(月) おおむぎ
「愛わい犬李」は、お小学校の児童が考えた応募献立です。さつまいもをよくおいしく食べられるように、揚げる温度も工夫してくれました。

11月(金) 愛知を食べる学校給食の日
この日は、愛知県産のおいしい食材が給食に登場します。愛知県でとれた食材や、それらを用いた献立名を太字で表記しています。
☆ご飯と牛乳は午間を通して愛知県産のものを使用しています。



令和6年 11月分 小学校給食献立予定表



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！

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	あか 赤：主に体をつくるもとになる	みどり 緑：主に体の調子を整える	き 黄：主にエネルギーのもとになる	中学年量を掲載 エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜	
18	月	ごはん				ごめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのチリソース	ホキ	ピーマン	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・でんぶん さとう
		にくだんごスープ			にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいだけ
		くにくだんご>	とりにく・ぶたにく			ピーフン たまねぎ でんぶん
19	火	ごはん				ごめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		けんちんしのだのたれかけ	とうふ・あぶらあげ ぎょにくすりみ	ひじき	にんじん	さとう・でんぶん あぶら
		ねりごまあえ			さやいんげん	さとう ごま
20	水	にぼしたしのみそしる	とりにく・なまあげ みそ		にんじん	だいこん・ねぎ さといも
		くろロールパン				くろロールパン
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パンネボロネーゼ	ぶたにく・ぶたレバー	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリンピース	パン・ハヤシルウ さとう あぶら
21	木	はなやさいサラダ	とりにく	プロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし	ひよこまめ ドレッシング
		ごはん				ごめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	さば		しょうが・ににく	でんぶん あぶら
25	月	ふきよせに	とりにく・かまぼこ	こんぶ	さやいんげん	ごぼう・れんこん さといも・さとう あぶら
		だしをあじわうすましる	とうふ・ゆば		にんじん・みつば	だいこん・はくさい えのきだけ
		くりごもくごはん	とりにく		にんじん	こにゃく・ほししいだけ こめ・さとう くり・あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	火	ツナあえ	ツナ・かつおけすりびし	こまつな	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・さとう
		かぼちゃもちじる	なまあげ		ごぼう・だいこん・ねぎ	かぼちゃもち
		かき			かき	
		ちゅうかめん				ちゅうかめん
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	あぶら
		とりにくのからあげ	とりにく		しょうが・ににく	でんぶん・ごめこ あぶら
		わかめのナムル		わかめ	もやし・だいこん	さとう ごまあぶら
28	木	ごはん				ごめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ピーフカレー	ぎゅうにく	にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが ににく	じゃがいも・カレールウ あぶら
		オムレツ	たまご			さとう・でんぶん あぶら
29	金	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	キャベツ・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ
		ごはん				ごめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	わかさぎ			でんぶん・ごめこ あぶら
		きんぴらごぼう	ちくわ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう ごま・あぶら
		さつまいものみそしる	ぶたにく・あぶらあげ みそ	わかめ	だいこん・ねぎ・しめじ	さつまいも
		サンドイッチパンズパン				サンドイッチパンズパン
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てりやきハンバーグ	ぎゅうにく・ぶたにく とりにく		たまねぎ	パン・でんぶん さとう あぶら
		キャベツソテー		ビーマン	キャベツ	あぶら
		ポトフ	ワインナー	プロッコリー・にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも あぶら

◆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。

②6日、12日、14日、18日、19日、21日、25日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等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。

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では21日(木)に実施します。

和食は、「なぜか」と「どうするか」を表現していることも特徴のひとつです。

・さばの竜田揚げ … 奈良の竜田川の紅葉の情景からその名が付いており、

さばに下味と衣をつけてカリっと揚げた料理です。

・吹き寄せ煎 … 秋風に吹かれて、いちょうやもみじが吹き寄せられた様子を表現した

料理です。

★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ます。

