



令和3年 11月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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)	卵 乳 小麦 大豆 落花生						
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	卵	乳	小麦	大豆	落花生		
1 月	ご飯					米							771	31.3
	牛乳		牛乳					乳						
	のっぺい汁	かまぼこ・生揚げ		こまつな	だいこん・干しいたけ	さといも・でん粉								
	いわしの八丁みそ煮	いわし・みそ			ねぎ	砂糖								
	きんぴられんこん	鶏肉		にんじん・さやいんげん	れんこん	砂糖	油・ごま							
2 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦				773	29.0	
	カレーソフトめん (汁)	豚肉		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	油	小麦						
	牛乳		牛乳					乳						
	わかめのサラダ	ツナ	わかめ		もやし・とうもろこし こんにゃく	砂糖	ごま油							
4 木	ご飯					米						809	29.1	
	牛乳		牛乳					乳						
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ しらたき	かくふ・砂糖	油	小麦						
	野菜はんぺん	たら		にんじん	とうもろこし・えだまめ しょうが	砂糖・でん粉	油							
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング							
5 金	麦ご飯					米・大麦						788	29.2	
	牛乳		牛乳					乳						
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・どうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油							
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油							
8 月	ご飯					米						746	32.2	
	牛乳		牛乳					乳						
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく									
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
	こまつなじゃこチーズ	かつお削り節	ひじき・チーズ ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ				乳					
9 火	ご飯					米						783	28.2	
	ビビンバの具 (肉)	豚肉・みそ		にんじん	たけのこ・しょうが	砂糖	油							
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油	卵						
	(野菜)			ほうれんそう	だいずもやし	砂糖	ごま油							
	牛乳		牛乳					乳						
トック入りスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ・干しいたけ	トック									
10 水	ご飯					米						770	26.9	
	牛乳		牛乳					乳						
	きのこのみそ汁	生揚げ・みそ			しめじ・えのきだけ なめこ・だいこん・ねぎ	じゃがいも								
	ちくわのもみじ揚げ・3本	ちくわ		にんじん		米粉	油							
ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖									
11 木	ご飯					米						755	27.3	
	シャキシャキ豚丼の具	豚肉			たまねぎ・れんこん・ねぎ ごぼう・こんにゃく	砂糖	油							
	牛乳		牛乳					乳						
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん・こまつな	はくさい・干しいたけ しょうが									
りんご				りんご										
12 金	スライSPAN・2枚					スライSPAN		小麦・乳				898	35.8	
	牛乳		牛乳					乳						
	チキンビーンズ	鶏肉・だいず		トマト・にんじん	えだまめ・たまねぎ	じゃがいも ひよこ豆・砂糖								
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				砂糖・でん粉	ラード・油							
	野菜ソテー			赤パプリカ	キャベツ		油							
チョコクリーム					チョコクリーム		乳							
15 月	ご飯					米						794	36.1	
	牛乳		牛乳					乳						
	高野どうふの卵とし	高野どうふ・卵 かまぼこ		にんじん・みつば	たまねぎ・干しいたけ	砂糖			卵					
	さわらのこうじみそかけ	さわら・みそ				砂糖	油							
はくさいのこんぶ和え		こんぶ	こまつな	はくさい										

◆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、5日、10日、11日、17日、24日、25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。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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		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)	卵	小麦	そば	花生				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実								
16 火	ご飯					米							834	32.8	
	ドライカレー	豚肉・だいず		にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく	米粉	油				乳				
	牛乳		牛乳												
	リボンマカロニスープ	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ	マカロニ・じゃがいも						小麦			
	ヨーグルト		ヨーグルト									乳			
17 水	五穀ご飯					米・大麦・発芽玄米 黒米・もちきび・赤米							819	26.3	
	牛乳		牛乳									乳			
	さつまいものみそ汁	みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく	さつまいも									
	生揚げのそぼろあんかけ・2個	生揚げ・鶏肉		赤パプリカ・さやいんげん	たまねぎ	砂糖・でん粉									
18 木	中華めん					中華めん							811	27.2	
	しょうゆラーメン (汁)	豚肉・なると		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・にんにく							小麦			
	牛乳		牛乳									乳			
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	でん粉・砂糖 小麦粉・パン粉	ラード・油					小麦			
	アンニンドウフ				パイン・もも・みかん	豆乳ゼリー・砂糖									
19 金	ご飯					米							746	30.0	
	牛乳		牛乳												乳
	愛知のめぐみ汁	とうふ・油揚げ アカモクつみれ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ										
	めひかりフライ・2尾		めひかり			パン粉・小麦粉	油					小麦			
	切り干しだいこんのごま和え	鶏肉		ほうれんそう	切り干しだいこん	砂糖	ごま								
22 月	チキンピラフ	鶏肉		ピーマン	マッシュルーム・とうもろこし	米							705	23.5	
	牛乳		牛乳									乳			
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも									
	洋風オムレツ	卵・鶏肉		トマト・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	砂糖・でん粉	ラード・油 オリーブ油					卵			
24 水	ご飯					米							873	38.5	
	牛乳		牛乳												乳
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ・鶏肉 かまぼこ		にんじん・こまつな	だいこん・えのきたけ 干ししいたけ										
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく	でん粉	油								
さといもの梅かつお和え	かつお削り節				梅	さといも・砂糖									
25 木	ご飯					米							851	30.4	
	牛乳		牛乳												乳
	ご汁	だいず・生揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	はくさい・ねぎ										
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油								
いそか和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖										
26 金	黒ロールパン					黒ロールパン							822	32.4	
	牛乳		牛乳												乳
	キャロットポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ						乳			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	油・ラード								
カラフルソテー			赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし			油								
29 月	ご飯					米							777	24.9	
	牛乳		牛乳												乳
	ハッポウタン	えび・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ だしのこ・干ししいたけ	砂糖・でん粉	油					えび・卵			
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・砂糖・でん粉	ごま油・ラード					小麦			
ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油									
30 火	白玉うどん					白玉うどん							786	26.2	
	五目あんかけうどん (汁)	鶏肉・かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ねぎ・しょうが 干ししいたけ	でん粉									
	牛乳		牛乳												乳
	いもとお豆のじゃこごまがらめ	だいず	ちりめんじゃこ			さつまいも・砂糖 でん粉	ごま・油								

愛知を食
べる学校
給食の日

和食の日

正しいお
づかいの日

11月19日(金) 「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ています。味わっていただきますよ。

『愛知のめぐみ汁』

- *とうふ、油揚げ(愛知県産の大豆・フクユタカを使用)
- *アカモクつみれ(れんこん、常滑沖でとれる海そう・アカモクを使用)
- *はくさい、ねぎ

『めひかりフライ』

- *蒲郡市で水揚げされる魚「めひかり」(別名アオメソ)

『切り干しだいこんのごま和え』

- *ほうれんそう、一宮市産の切り干しだいこん

給食の米・あいちのかおりは、11月中旬から新米になります。

11月24日は「和食の日」

「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。①恵まれた食材を生かす料理、②栄養バランスのよさ、③四季折々を楽しむ盛り付け、④年中行事との関わり(行事食)の4つの視点で世界に認められました。

和食の基本「一汁三菜」

和食の4つの視点の「②栄養バランスのよさ」に、ごはんを主食とした和食の基本の形「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」があります。一汁三菜をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。また、こんぶ・かつお節・にぼしなどから「だし」をとったり、干ししいたけや干しエビなど「うまみ」のある食材を加えたりして、素材のおいしさを味わいます。

24日の「ゆばのすまし汁」は、かつお節からしっかりとだしを取っており、さらに、干ししいたけのうまみが加わっています。

