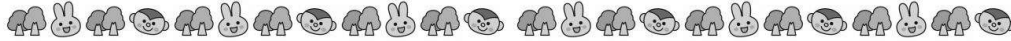


令和5年 11月分 中学校給食献立予定表

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 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 水	ご飯					米			817	27.2
	牛乳		牛乳					乳		
	ししゃもフライごまソースかけ・3尾		子持ちししゃも			パン粉・砂糖 でん粉・小麦粉	油・ごま	小麦		
	甘酢和え			にんじん	キャベツ	砂糖				
	さつまい汁	鶏肉・みそ	わかめ		たまねぎ・干しいだけ 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枚					スライスパン		小麦・乳	883	32.1
	牛乳		牛乳					乳		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	油・ラード			
	カリフラワーのソテー			赤パプリカ	カリフラワー		オリーブ油			
	クリームシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	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	油	乳		
	だいすチョコクリーム					だいすチョコクリーム		乳		
6 月	ご飯					米			741	28.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ねぎ入りだし巻き卵	卵			ねぎ	砂糖	油	卵		
	なめたけ和え			チンゲンサイ にんじん	もやし・なめたけ	砂糖				
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・鶏肉 はんぺん		さやいんげん	干しいだけ・だいこん しょうが	さといも・砂糖	油			
7 火	ご飯					米			735	28.2
	牛乳		牛乳					乳		
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油			
	小松菜のおかか和え	かつお削り節		こまつな	はくさい	砂糖				
豚汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・ねぎ しめじ・こんにゃく						
8 水	麦ご飯					米・大麦			765	29.4
	牛乳		牛乳					乳		
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パン粉・小麦粉・砂糖	油	小麦		
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油			
	沢煮わん	豚肉・油揚げ			だいこん・ごぼう だけのご・ねぎ					
9 木	ご飯					米			759	24.4
	牛乳		牛乳					乳		
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉・小麦粉	油	小麦		
	こんにふ和え		こんにふ		もやし・きゅうり					
	えび団子鍋	えび団子 焼きとうふ		にんじん・みずな	しらたき・はくさい しめじ			えび		
10 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	891	29.9
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	ツナサラダ	ツナ		みずな	れんこん・とうもろこし		ドレッシング			
	さつまいもチップス					さつまいも	油			
13 月	チャーハン	ハム		ピーマン	とうもろこし エリンギ・ねぎ	米	油		716	20.3
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子スープ	肉団子		にんじん チンゲンサイ	もやし・干しいだけ たまねぎ	はるさめ				
	フルーツアンニン				ナタデココ・もも パイナップル	豆乳ゼリー				
14 火	ご飯					米			797	27.9
	牛乳		牛乳					乳		
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でん粉	油			
	白和え	とうふ・だいす		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	砂糖	ごま			
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん・たまねぎ ねぎ	じゃがいも				

◆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。
- 7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。
- 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。
- 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。



「まごわやさい」献立

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5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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実											
15 水	ご飯					米												
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉・だいす				しょうが・たまねぎ えだまめ	砂糖・米粉	油										
	牛乳		牛乳															
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖												
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも・でん粉												
16 木	くるロールパン					くるロールパン												
	牛乳		牛乳															
	愛知たっぷりチキンのトマトにこみ	鶏肉		にんじん・トマト ほうれんそう	たまねぎ・なす にんにく	でん粉・砂糖	油 オリーブ油											
	切り干しだいこんサラダ	ツナ		赤パプリカ	切り干しだいこん キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ											
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー												
17 金	ご飯					米												
	牛乳		牛乳															
	めひかりフライ・2尾		めひかり				パン粉・小麦粉	油										
	愛知のプロッコリー和え			ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング										
	うきうきかきたま汁	卵・高野とうふ かまぼこ		にんじん	はくさい・たまねぎ ねぎ・干ししいたけ	でん粉												愛知を食べる 学校給食の日
20 月	蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖												
	ご飯					米												
	牛乳		牛乳															
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー				たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油										
	さんびらごぼう	豚肉		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油											正しい はしづかいの 日
21 火	かぼちゃもち汁	生揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん・ねぎ しめじ	かぼちゃもち												
	味付けのり		のり															
	ご飯					米												
	牛乳		牛乳															
	さつまじゃがチキン	鶏肉					でん粉・さつまいも じゃがいも・砂糖	油										
22 水	具だくさん汁	豚肉・とうふ		にんじん みつば	しらたき・はくさい しょうが													
	りんご				りんご													
	中華めん					中華めん												
	ちゃんぽん (汁)	豚肉・なると		にら・にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ にんにく													
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・小麦粉	ラード・油 ごま油											
24 金	だいずもやしのナムル				だいずもやし・きゅうり	砂糖	ごま油											
	ご飯					米												和食の日
	牛乳		牛乳															
	さばのみぞれがけ	さば			だいこん	でん粉・砂糖	油											
	小松菜と油揚げのごまいため	油揚げ	ごんぶ	こまつな		砂糖	ごま・ごま油											だしを 味わう日
28 火	合わせだしのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきだけ	さといも												
	麦ご飯					米・大麦												
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	カレーウ じゃがいも	油											
	牛乳		牛乳															
	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	揚げそら豆 白いんげん豆	ドレッシング											
29 水	ヨーグルト		ヨーグルト															
	ご飯					米												
	牛乳		牛乳															
	ちくわのもみじ揚げ・3本	ちくわ		にんじん		米粉	油											
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・はくさい													
30 木	煮みそ	豚肉・うすら卵 高野とうふ だいず・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖												旬を 味わう日
	ご飯					米												
	牛乳		牛乳															
	ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油											
	はるさめサラダ	ハム			きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま油											
中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	もやし・とうもろこし 干ししいたけ・ねぎ	でん粉													

16日(木) 応募献立 「愛知たっぷりチキンのトマトにこみ」



尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。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う献立を考えてくれました。

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。
「うきうきかきたま汁」：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和え」：プロッコリー・キャベツ（愛知県産）
「蒲郡みかんゼリー」：みかん（愛知県産）



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。