

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！



令和元年 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
一宮市立〇〇〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示				
			からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとになるしょくひん	卵	乳	小麦	そば	花生
1	金	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		マーボー豆腐	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・たけのこ・にら・ねぎ・たまねぎ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん					
		あげぎょうざ・2こ	ふたにく	にら・キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・ラード・あぶら	小麦				
		パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら					
5	火	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		にくじゃが	ふたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん	じゃがいも・さとう					
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん					
		こんぶあえ	こんぶ	もやし・こまつな						
6	水	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				
		シーフードとやさいの カレークリームに	えび・いか・ぎゅうにゅう	にんじん・はくさい・たまねぎ ブロッコリー	こめこホワイトルウ・あぶら	乳・えび				
		さつまいもコロッケ			さつまいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦				
		いろどりサラダ	とりにく	キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	ドレッシング					
7	木	ごはん			こめ					
		ピピンバのぐ(にく)	ふたにく	しょうが・たけのこ	さとう・あぶら					
		(たまご)	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵				
		(やさい)		ほうれんそう・にんじん・もやし	さとう・ごまあぶら					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		ワンタンスープ	とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・ほししいたけ	ワンタンのかわ	小麦				
ヨーグルト	ヨーグルト			乳						
8	金	むぎごはん			こめ・おおむぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		しろみそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ						
		いわしのカリカリフライ・2び	いわし	しょうが	じゃがいも・でんぷん・さとう こめこ・こめこパンこ・あぶら みずあめ					
		きんぴらごぼう	とりにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう					
11	月	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	にんじん・はくさい・しらたき・しょうが						
		さわらのこうみだれ	さわら	しょうが・ねぎ	ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら					
		こがねあえ		ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ	さとう					
12	火	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		かすじる	ふたにく・みそ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	さといも					
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら					
		ひじきのいために	ツナ・ひじき	れんこん・さやいんげん	さとう					
13	水	わかめごはん	わかめ		こめ・さとう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		とうふのすましじる	とうふ・かまぼこ	にんじん・だいこん・えのきたけ・ねぎ						
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・あぶら こめこパンこ・さとう					
		はなやさいのおかかあえ	かつおけすりぶし	ブロッコリー・カリフラワー	さとう					
14	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦				
		タンタンメン(しる)	ふたにく・とうにゅう・みそ	もやし・チンゲンサイ・にら・ねぎ	ごま・ごまあぶら					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		はるまき	ふたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら・こむぎこ・みずあめ	小麦				
		てっこつあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ・こまつな	さとう					
15	金	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		のっぺいじる	ちくわ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	さといも・でんぷん					
		ニギスフライ	ニギス		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦				
		※たくじょうソース								
ささみともやしのいためもの	とりにく	もやし	さとう							

おうちで
献立紹介
6日「シーフードとやさいのカレー
クリーム」は、大徳小学校の児童が
考えた献立です。野菜が嫌いな子
もカレー味で食べやすいように工夫さ
れています。



おうちで
献立紹介
28日「れんこんのゴマサラダ」は、
尾西第三中学校の生徒が考えた献立
です。愛知県の食材のれんこんやにんじ
んを使い工夫されています。



★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ます。QRコードを読み取り



令和元年 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
一宮市立〇〇〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示
		からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとになるしょくひん	卵 小麦 牛乳 大豆 魚卵
18 月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	かきたまじる	たまご・かまぼこ	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	卵
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・じゃがいも・あぶら さとう・でんぷん	
	しらあえ	とうふ	にんじん・ほうれんそう・こんにゃく	ごまあぶら・さとう	
19 火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	アカモクつみれだんごじる	アカモクつみれだんご	にんじん・はくさい・ねぎ	さといも	
	さばのはちようみそに	さば・はちようみそ		さとう	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	とりにく	きりぼしだいこん・みつば	さとう・ごま・ごまあぶら	
20 水	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ポトフ	ウィンナー	だいこん・たまねぎ・ブロッコリー	じゃがいも	
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも・こめこパンこ でんぷん・さとう・あぶら	
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう・オリーブあぶら	
	チョコクリーム			チョコクリーム	乳
21 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	さつまいものみそしる	ぶたにく・みそ	たまねぎ・しめじ・ねぎ	さつまいも	
	ちくわのおこのみあげ 1~3ねん・2ほん 4~6ねん・3ほん	ちくわ・ほしえび・あおのり	しょうが	こむぎこ・あぶら	小麦・えび
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・もやし	さとう	
22 金	チキンライス(むぎごはん)	とりにく	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・トマト	こめ・おおむぎ・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	はくさいスープ	ベーコン	はくさい・にんじん・エリンギ・パセリ	じゃがいも	
	まめまめサラダ	ハム・だいず	えだまめ・きゅうり	ひよこまめ・ドレッシング	
25 月	ごはん			こめ	
	てまきのく(いかスティック・2ほん)	いか	しょうが	でんぷん・あぶら	
	(ツナあえ)	ツナ	きゅうり・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
	てまきのり	のり			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ささみくずじる	とりにく	にんじん・だいこん・ほししいたけ・えのきたけ ねぎ・しょうが	でんぷん	
26 火	ごはん			こめ	
	コンこんカレーライス	ぶたにく	だいこん・たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん にんにく・しょうが	さつまいも・あぶら・カレールウ	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	パイン・もも・ナタデココ	さとう	乳
	ふくじんづけ		ふくじんづけ		
27 水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ・もやし・ほししいたけ・たけのこ・にんじん		
	やきにくのポテトそえ(やきにく)	ぶたにく	ピーマン・しょうが・たまねぎ・エリンギ・りんご	あぶら	
	(ポテト)			じゃがいも・あぶら	
28 木	ソフトめん			ソフトめん	小麦
	ちゃんぽんふうソフトめん(しる)	ぶたにく・なると	もやし・はくさい・ねぎ・にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	しゅうまい・2こ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	ラード・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ	小麦
	れんこんのゴマサラダ	とりにく	れんこん・にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら	
29 金	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	みそおでん	ぶたにく・みそ・はんぺん こうやとうふ	にんじん・だいこん・こんにゃく	さとう・さといも	
	おさかなナゲット1~2ねん・1こ 3~6ねん・2こ	まぐろ・いとより		あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	小麦
	ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・あかじそこ		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 5日、8日、11日、12日、13日、19日、22日、25日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含んでいません。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。
- ※ 15日(金)の卓上ソースは、赤・緑・黄に分類していません。

★愛知の旬を食べる学校給食の日★11月19日(火)

「アカモクつみれだんごじる」は、愛知県産の「アカモク」や「れんこん」を練りこんだつみれ団子や愛知県産のはくさい、ねぎが入っています。「さばのはちようみそ煮」には、愛知県産で親しまれている八丁みそを使い煮込んでいます。「きりぼしだいこんのごますあえ」は、一宮市産の切り干しだいこんと、愛知県産のみつばが使われています。

この日は愛知県の食材を多く取り入れており、献立表では、太字になっています。学校給食では、年間を通して愛知県産の米と牛乳を使っています。11月には、新米になります。