



令和6年11月分 学校給食献立予定表

働く人に感謝して食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1	金	ソフトめん					ソフトめん		715	844
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら		
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	31.4	36.7
		◎花野菜サラダ		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			
5	火	わかめご飯		わかめ			【こめ】		587	765
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		つくね (小2・中3)	とりにく			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		◎きゅうりのごまかつお和え	かつおぶし			きゅうり・キャベツ		ごまあぶら ごま	24.6	30.1
		茶わん蒸しスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん あぶら			
6	水	ご飯					【こめ】		660	822
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆いわしの香味だれ	いわし			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		
		れんこんのきんぴら	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	【れんこん】	さとう	あぶら		
		かみかみみそ汁	とりにく・あつあげ ミックスみそ		にんじん	こんにやく・ごぼう きりほしだいこん・ねぎ		あぶら	25.6	30.8
		*かき				かき				
7	木	ご飯					【こめ】		617	758
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
		豆腐のそぼろあんかけ	とうにゅう・とりにく				でんぷん・さとう	あぶら	24.2	27.9
		◎ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう	もやし	さとう				
8	金	ご飯					【こめ】		595	790
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう ごまぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
		◎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	16.9	20.4
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	あぶら			
11	月	金芽ロウカット玄米ご飯					【こめ】		580	753
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばのみそ煮	さば・みそ				さとう			
		◎切干しだいこんのごま酢和え	ささみフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	27.4	34.7
		秋のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】	にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ					
12	火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		653	769
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		焼きフランクフルト	ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら		
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・はくさい とうもろこし	あぶら	24.2	27.9	
13	水	ご飯					【こめ】		639	781
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎キャベツのこんぶ和え		こんぶ	こまつな	キャベツ				
		いか団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ				
		(いか団子)	いか・たら		しょうが	でんぷん・さとう	ラード	26.8	31.2	
		*りんごゼリー			りんご	さとう				
		*スイートポテト				さつまいも・さとう	あぶら			
14	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		668	830
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		B・Bカレー	ぎゅうにく・だいす		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	ひよこまめ・カレールウ	あぶら		
		☆さつまいもチップス					さつまいも	あぶら	21.4	25.4
		◎ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング			
15	金	ご飯					【こめ】		613	756
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		みそおでん	【ぶたにく】・ほんべん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにやく・だいこん	さといも・さとう	あぶら		
		☆あゆの竜田揚げ	【あゆ】			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
		◎愛知のみかんどレッシング和え	ささみフレーク	みずな	【れんこん】		【ドレッシング】	25.9	29.6	

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ください。



令和6年11月分 学校給食献立予定表

働く人に感謝して食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18	月	ごはん					【こめ】		584	786
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		八宝菜	ぶたにく・いか・えび		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほくさい・たけのこ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら		
		ポークシューマイ (小2・中3)	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぷん さとう			
		◎だいずもやし中華和え				だいずもやし・きゅうり	ドレッシング	26.2	35.3	
19	火	わかめごはん		わかめ			【こめ】		654	789
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		筑前煮	とりにく・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん	さとう	あぶら		
		湯葉のすまし汁	かまぼこ・ゆば		にんじん・【みつば】	ほくさい・えのきたけ ほししいたけ		27.9	31.7	
20	水	ごはん					【こめ】		650	803
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
		◎きゅうりのしそ和え			【しそ】	きゅうり・キャベツ				
		◆まごわやさしいみそ汁	【とうふ】・さば・あかみそ	わかめ	はねぎ	えのきたけ	さつまいも	ごま		
		*納豆	なっとう					30.5	35.7	
21	木	ごはん					【こめ】		635	828
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉団子の甘酢だれ (小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら		
		◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり・もやし		ドレッシング		
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	ほくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	21.5	27.0
25	月	ごはん					【こめ】		646	801
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた肉とだいこんの甘辛煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		にんじんシリシリ	まぐろフレーク		にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	24.9	29.3
26	火	黒ロールパン					くろロールパン		696	861
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉のマリアナソース	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
		◎海そうサラダ	まぐろフレーク	かんてん・わかめ		キャベツ		ドレッシング		
		秋野菜のクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん	【れんこん】・だいこん	さつまいも・さといも ホワイトルウ	あぶら	27.1	32.5
27	水	中華めん					【ちゅうかめん】		658	759
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とん骨ラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎こまつなの中華和え	ささみフレーク	こまつな	きゅうり		ドレッシング	27.4	31.2	
28	木	麦ごはん					【こめ】・おおむぎ		595	741
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とりそばろ	とりにく		にんじん	しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		いり卵	たまご					あぶら		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん・【みつば】	こんにやく・だいこん・ごぼう		あぶら	26.8	31.5
29	金	ごはん					【こめ】		683	844
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		ちゃんこ汁	とりにく		にんじん	ほくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら	24.8	29.0
		(たこ団子)	たこ・たら				でんぷん・さとう	あぶら		

○ * 印のかきの空袋、りんごゼリーの空容器とスプーン、スイートポテトの空袋、納豆の空容器は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 献立名に () で記載してある調味料は、小袋タイプです。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 15日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 印はたれを別送ります。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 6日、7日、11日、13日、19日、20日、27日のおかずには、調味料にえび・かに・

くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

11月24日は「和食の日」
20日(水)は「和食の日」にちなんで献立です。

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。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。