



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

O * するしのかき、とうにゅうパバロア（みかんソース）のからようき・スプーン、さつまいもとくりのタルト 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】
 のからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

- 13日(月)の「とりマヨボン」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。とりにくといっしょにきのこややさいがたくさんたべられるようにくふうされています。

- 14日(火)は「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。あいちけんさんのたべものをたくさんつかったこんでてです。あいちけんのおめくみを、よくあじわってたべましょう。
- 

- 11月8日は「いいはのひ」です。8日（水）のこんだては、かみごたえのあるたべものや、はをしょうぶにするたべものをたくさんかいています。
よくかんでたべて、はをしょうぶにしましょう。
- 

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 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中・小学年度を記載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		さかな・にく・たまご まめ・まめばいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ＊こざかな・かいそう	いるのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
16 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	657
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	とんこつラーメン（しる）	ぶたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 小麦 大豆	26.1
	☆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	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	◎チンゲンサイのちゅうかめえ	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
17 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレーパウダー	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	19.0
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル・もも オタデココ	さとう		もも 乳	
20 月	ごはん	【だし】 【はしつかいのひ】				【こめ】			641
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのきのこあんかけ	だいず			エリンギ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦	28.6
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・あぶらあげ しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	＊なっとう	なっとう						大豆 小麦	
21 火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			629
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ソースカツ・2こ	ぶたにく・だいずこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご	29.1
	かんてんいりかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ	かんてん	にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆	
22 水	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	687
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	28.8
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
24 金	ごはん					【こめ】			581
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのみそに	さば・みそ				さとう		さば 大豆	26.7
	◎きりぼしだいこんのごますあえ		だいこんぼ	【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		ごま 大豆 小麦	
28 火	あきのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			大豆 小麦	611
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	21.0
	◆れんこんジャキジャキ あんかけいためどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん	【れんこん】・えのきだけ 干ししいたけ	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし・だけのこ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
29 水	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	630
	ごはん					【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	21.9
	ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉	
30 木	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	卵 大豆	604
	ごはん					【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	30.2
	さけのおろしがけ	さけ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	◎ひじきのごまドレあえ	ハム	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 豚肉 ごま	
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん えのきだけ・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆	
30 木	＊りんご				りんご			りんご	

○ ＊ _____ しるしのなっとうのからようき、りんごのからぶくろはぎょうしゃがはいしゅうします。

【＊こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしよくひんはいちけんさんのものをしようしています。

（てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。）

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 20日、24日、28日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
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。

20日（月）は、3ねんせいのこくごでまなぶ、『すがたをかえるだいず』にちなみ、だいすせいひんをたくさんつかったこんだてです。だいすからできたたべものをさがしてみましよう。



11月24日は「和食の日」

24日（金）のあきのすましじるは、わしよくにかかせない「だし」をかつおぶしてとっています。だしのうまみをあじわってたべましよう。

28日（火）の「れんこんジャキジャキあんかけいためどんのぐ」は、神山小学校のじどうがかんがえたこんだてです。れんこんのジャキジャキしたじょかんと、ごまあぶらのかおりでしよくよくがアップするようにかんがえられています。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

