



2025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
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			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・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	ごはん					こめ		607	22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのこうみだれ	いわし		にら	にんにく・しょうが	さとう・でんぶん・こめこ	あぶら ごまあぶら		
		ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		さつまいものみそしる	あぶらあげ・とうふ みそ	わかめ		だいこん・えのきたけ	さつまいも			
5	水	とりごぼうピラフ	とりにく		にんじん	マッシュルーム・ごぼう とうもろこし	こめ	あぶら	659	22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき		レモン・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
		ニョッキのトマトに	ベーコン		トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・ニョッキ・さとう ひよこまめ	あぶら		
6	木	ごはん					こめ		590	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふのにくみそかけ	とうふステーキ・みそ ぶたにく・ぶたレバー				さとう・でんぶん	あぶら		
		いろどりいため	ハム		にんじん・ピーマン	たまねぎ		あぶら		
7	金	きのこのすましじる	かまぼこ		こまつな	だいこん・しめじ エリンギ・ほししいたけ	ピーフン		649	27.9
		むぎごはん					こめ・おおむぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こもちししゃもフライ・2び		こもちししゃも			パンこ・こむぎこ	あぶら		
		きんぴらごぼう	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
10	月	かきたまじる	たまご・こうやとうふ		こまつな	はくさい・ほししいたけ	でんぶん		619	26.4
		ソフトめん					ソフトめん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やきぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
		わかめのナムル		わかめ	にんじん	もやし・かんてん	さとう	ごまあぶら		
11	火	ちゃんぼん (しる)	ぶたにく・なると		にら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんにく		あぶら	645	33.5
		ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		3しゅのおさかなそぼろどん (ぐ)	メルルーサ・かんばち ツナ			しょうが	さとう	あぶら・ごま		
		いろどりなっとう	なっとう かつおけずりぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう			
12	水	はくさいのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ		はくさい・たまねぎ・えのきたけ			608	25.6
		むぎごはん					こめ・おおむぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくとレバーののうこうだれ	とりにく・とりレバー みそ				じゃがいも・さとう でんぶん	あぶら		
		あかじそあえ			あかじそ	もやし・キャベツ				
13	木	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・みずな	ごぼう・だいこん・こんにゃく			672	23.0
		ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		だいこんサラダ	ツナ		あかピーマン	だいこん・キャベツ	さとう	あぶら		
		りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				

18日(火) 愛知を食べる学校給食の日

この日は、愛知県産のおいしい食材がたくさん登場します。

＊愛知の野菜入り春巻き…れんこん・キャベツ

＊切干しだいこんのキムチいため…切干しだいこん

＊うきうきエッグスープ…一宮市浮野地区の卵

☆牛乳と米は年間を通して愛知県産のものを使用しています。



19日(水) 応募献立

「**地元食材たっぷり豆乳スープ**」は、起小学校の児童が考えた応募献立です。工夫したところは愛知の伝統野菜を取り入れたことと、愛知の特産であるみそを使うこと、たくさんの野菜がとれるスープにしたことだそうです。今回は仕入れの都合で、伝統野菜の代わりに旬の野菜を使用しています。

◆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 4日、6日、11日、12日、17日、20日、27日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
③ 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。
④ 都合により献立が変更になる場合があります。
○給食食材が高騰する中、国の交付金を活用し、栄養バランスと量を保った給食を提供するよう努めています。

★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。



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！

2025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
一宮市立朝日西小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学量を掲載	
		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）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
14 金	ごはん					こめ		635	23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ	にんじん	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・さつまいも でんぶん	あぶら		
	ひじきのいために	とりにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら		
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ みそ			だいこん・はくさい	さといも			
17 月	むぎごはん					こめ・おおむぎ		581	26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら		
	てっかみそ	だいず・はんぺん みそ		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう	あぶら		
	けんちんじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん	さといも	ごまあぶら		
18 火	ごはん					こめ		638	20.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	れんこん・キャベツ	こむぎこ・さとう でんぶん・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
	きりぼしだいこんのキムチいため	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん はくさいキムチ・キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら		
	うきうきエッグスープ	たまご		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん			
19 水	くろロールパン					くろロールパン		668	27.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグのきのこソース	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・まいだけ しめじ・エリンギ	さとう・でんぶん ハヤシルウ	あぶら		
	はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	さとう	あぶら		
	しものしょくざいたっぷりとうにゅうスープ	ベーコン・とうにゅう みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
20 木	ごはん					こめ		644	26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのたつたあげ	さば			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら		
	ふきよせに	とりにく・かまぼこ	こんぶ		ごぼう	さとう・さといも	くり・あぶら		
	だしをあじわうすましじる	とうふ		にんじん・みつば	はくさい・だいこん				
25 火	ソフトめん					ソフトめん		685	32.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごもくソフトめん（しる）	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・ねぎ ほししいたけ				
	とりにくとれんこんのこくとうがらめ	とりにく			れんこん	ひよこめ・さつまいも でんぶん・くろさとう さとう	あぶら		
26 水	ごはん					こめ		648	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なまあげのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん・こまつな	しょうが・にんにく もやし	はるさめ・さとう	ごまあぶら あぶら		
	えびいりトックスープ	えび			キャベツ・だけのこ たまねぎ	トック			
27 木	ごはん					こめ		616	27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さけのぎんがみまき	さけ			だいこん	さとう・でんぶん			
	つぼづけあえ		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり だいこんづけ	さとう			
	さといものみそしる	とりにく・とうふ みそ・あぶらあげ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも			
	かき				かき				
28 金	スライスパン・2まい					スライスパン		663	22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
	やさいのトマトに	ウインナー		ブロッコリー・トマト	とうもろこし・キャベツ にんにく	でんぶん	あぶら		
	コンソメスープ			にんじん	たまねぎ・もやし セロリ・エリンギ	じゃがいも			
	だいずチョコクリーム					だいずチョコクリーム			



わしよく ひ
11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、日本に昔から伝わる食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。給食では20日(木)に実施します。
和食は、「自然の美しさ」を表現していることも特徴の一つです。
・さばの竜田揚げ…奈良の竜田川の紅葉の情景からその名が付いています。
・吹寄煮…秋風に吹かれて、いちようやもみじの葉が吹き寄せられた様子を表現した料理です。