2026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） 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群（カルシウム） 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群（カロテン） 色のこい野菜	4群（ビタミン・食物繊維） その他の野菜・きのこ・果物	5群（炭水化物） 米・パン・めん いも・砂糖	6群（脂質） 油脂類・種実類	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2	月	ごはん					こめ		610	30.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おさかなそぼろどん（ぐ）	かんぱち・ツナ			えだまめ・しょうが	さとう	あぶら		
		ぶたにくとやさいのごまいため	ぶたにく		ピーマン	もやし・キャベツ	さとう	ごまあぶら・ごま		
		はくさいのすましじる	とりにく・かまぼこ・とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ				
4	水	ごはん					こめ		610	23.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		バンサンスー	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	木	スライスパン					スライスパン		608	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		ピザサンド（ぐ）	ベーコン		ピーマン・トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら		
		こんさいとキャベツのスープ	とりにく		にんじん・パセリ	キャベツ・だいこん・ごぼう				
		スライスチーズ		チーズ						
6	金	ごはん					こめ		いいはのひ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きびなごおちゃのかおりあげ		きびなご	おちゃのは		こめこ・でんぷん	あぶら	600	26.8
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう			
		ぶたにくとだいこんのにもの	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
9	月	ごはん					こめ		しゅんをあじわうひ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さけフライのレモンしょうゆだれ	さけ			レモン	パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう	あぶら	677	29.4
		ごもくにまめ	とりにく・だいず はんぺん		にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら		
		かぶとほうれんそうのみそしる	とうふ・みそ	わかめ	ほうれんそう	かぶ・たまねぎ・えのきたけ ねぎ				
		りんご				りんご				
10	火	ソフトめん					ソフトめん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	ハヤシルウ・さとう	あぶら	674	25.3
		まめまめサラダ	とりにく			えだまめ・キャベツ	しろいんげんまめ・ひよこまめ	ドレッシング		
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
11	水	ごはん					こめ		「まごわやさしい」こんだて	
		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	634	29.3
		れんこんのごまマヨあえ	とりにく			れんこん・とうもろこし えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ・ごま		
		さつまいものみそしる	ぶたにく・なまあげ・みそ	わかめ	にんじん	しめじ・ごぼう・こんにゃく ねぎ	さつまいも			
		ふりかけ	かつおけずりぶし	わかめ・ひじき		うめ	こめ・さとう・でんぷん・じゃがいも			
12	木	むぎごはん					こめ・おおむぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		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	あぶら・ごまあぶら	625	21.4
		ナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
		たまごいりスーミータン	たまご・こうやどうふ		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん			
13	金	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てづくりかきあげてんどん（ぐ）		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・こむぎこ・でんぷん	あぶら	642	21.6
		ひじきのいために	ツナ	ひじき		えだまめ	さとう	あぶら		
		のっぺいじる	とりにく		こまつな	だいこん・なめこ・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぷん			
		てんつゆ								

◆お知らせ◆
① 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
② 2日、4日、6日、11日、16日、20日、24日、25日、30日は、「えび・かに・小麦・卵・乳（飲用牛乳を除く）」 を含まない献立です。
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については、詳細な献立表をご覧ください。
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！



2026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）	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		
16	月	ごはん					こめ		633	24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		なまあげのだいずにくみそかけ １ねん～３ねん・１こ ４ねん～６ねん・２こ	なまあげ・だいず・みそ				さとう・でんぷん	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		
		さわにわん	ぶたにく		みずな	たけのこ・ごぼう・だいこん こんにゃく・えのきたけ				
17	火	くろロールパン					くろロールパン		671	28.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグケチャップソース	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
		コーンサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
		きのこのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな・にんじん	しめじ・えのきたけ・まいたけ たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
18	水	ごはん					こめ		641	23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		きんぴらごぼう	はんぺん			ごぼう・エリンギ	さとう	あぶら		
		にくじゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・しらたき・さとう	あぶら		
19	木	ごはん					こめ		631	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		えびてんむす(ぐ)・2こ	えび				こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	あぶら		
		ツナマヨあえ	ツナ			キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
		あいちのぎんとんじる	ぶたにく・みそ		にんじん	ごぼう・れんこん・だいこん	さつまいも	ぎんなん		
		てまきのり		**のり**						
20	金	ごはん					こめ		612	18.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		はなやさいソテー	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		あぶら		
24	火	ごはん					こめ		670	26.2
		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	でんぷん	あぶら		
		ふきよせに	とりにく・かまぼこ	こんぶ		ごぼう	さといも・さとう	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	水	ごはん					こめ		675	25.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくとさつまいものあげに	とりにく		さやいんげん		でんぷん・ひよこまめ さつまいも・さとう	あぶら		
		たくあんあえ			にんじん	はくさい・たくあん				
		ぐだくさんみそしる	なまあげ・みそ		こまつな	キャベツ・もやし・しめじ	じゃがいも			
26	木	しらたまうどん					しらたまうどん		634	24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		わふうカレーうどん（しる）	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	カレールウ・でんぷん			
		だいこんサラダ	ツナ		みずな	だいこん・とうもろこし	さとう	あぶら		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30	月	むぎごはん					こめ・おおむぎ		681	22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくのこうみだれ	とりにく			ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん・こまつな	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら ごま		
		ピリからトックスープ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし はくさいキムチ	トック			

だしをあじわうひ

わしょくのひ

ただしいはしづかいのひ

あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ

おうぼこんだて

19日(木)　愛知を食べる学校給食の日

この日の給食には、愛知県の名物料理や食材が登場します。

・えび天むす：名古屋グルメとして全国的に知られています。
ごはんとえび天むす（具）を愛知県産の「のり」で巻いて食べましょう。



19日(木)　応募献立

「愛知の銀豚汗」は、三条小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県の特産であるぎんなんを食べやすくするために、豚汗に入れてアレンジしてくれました。愛知を食べる学校給食の日にぴったりの汁物です。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「い（1）い（1）日本食（24）」の語呂合わせにちなんで「和食の日」に制定されています。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。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、いちょ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。