

11月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			18、25日…川滝小									
日 曜 日	今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	地場産物を取り入れた献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他			
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
5 火	ごはん	○					こめ			621 kcal		
	鯖のもみじ揚げ		さわら		にんじん		てんぷらこ	あぶら		24.3 g		
	ごまみそ煮浸し		みそ		こまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ みりん	19.5 g		
	かぼちゃのけんちん汁		とうふ		かぼちゃ にんじん	ごぼう しろねぎ	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.4 g		
6 水	チンゲンサイチャーハン	○	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース しょうゆ	554 kcal		
	きびなごのかりかりフライ			きびなごフライ			あぶら		20.6 g			
	野菜の中華煮		うずらたまご		にんじん にら	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	19.1 g		
									1.6 g			
川之江小の児童がたてた献立												
7 木	ごはん	○					こめ			648 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	24.3 g		
	アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ	18.3 g		
	ほうとう		あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ しろねぎ	うどん		しょうゆ にぼし	1.7 g		
8 金	ごはん	○					こめ			637 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		25.7 g		
	煮浸し				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	17.7 g		
	柳川煮		とりにく だいず たまご		にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	2.0 g		
ふるさと給食週間												
11 月	里芋ごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう	こめ さともいも さとう		しょうゆ みりん わふうだし	606 kcal		
	せんざんき		とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.6 g		
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	22.7 g		
	かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ けずりがし こんぶ	2.5 g		
12 火	ごはん	○					こめ			623 kcal		
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							27.5 g		
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	18.9 g		
	芋炊き		とりにく あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ だいこん ごぼう しろねぎ	さともいも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	2.1 g		
13 水	ごはん	○					こめ			608 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						24.8 g		
	鮭の甘酢あんかけ		さけ		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	18.0 g		
	チンゲンサイスープ		あつあげ		チンゲンサイ	もやし きくらげ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g		
14 木	コッペパン	○					コッペパン			641 kcal		
	みかんジャム						みかんジャム			28.1 g		
	手作り豆腐ハンバーグ		ぎゅうにく とうふ ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぶん さとう		トマトケチャップ ウスターソース	26.0 g		
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				2.1 g		
15 金	はだか麦のクリームスープ	○	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ	はだかむぎ さつまいも	あぶら	スープストック			
	もち麦ごはん						こめ むぎ			617 kcal		
	しごちゅ〜丼（具）		たまご ぶたにく だいず みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ	さともいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん オイスターソース にぼし	21.5 g		
	ポテ茶ビーンズ		だいず				でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	19.6 g		
川滝小の児童がたてた献立												
18 月	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			601 kcal		
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ	22.5 g		
	小松菜煮浸し				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.2 g		
	パンパキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	スープストック	2.0 g		
鉄で元気アップ献立												
19 火	ごはん	○					こめ			695 kcal		
	小松菜入り麻婆厚揚げ		だいず ぶたにく あつあげ みそ		こまつな にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	26.8 g		
	枝豆サラダ					えだまめ だいこん とうもろこし	さとう	あぶら		22.1 g		
	みかん					みかん				1.2 g		
和食の日献立												
20 水	ごはん	○					こめ			620 kcal		
	鯖のゆずみそ焼き		さば みそ			ゆず	さとう		みりん	27.4 g		
	煮浸し				しゅんぎく にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.6 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.4 g		
21 木	納豆	○	なっとう									
	ごはん						こめ			618 kcal		
	きのこカレー		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく えだまめ	じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	19.2 g		
	春雨サラダ				にんじん	きゅうり キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.3 g		
22 金		○								2.0 g		
	麦ごはん						こめ むぎ			618 kcal		
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	26.3 g		
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		18.5 g		
25 月	おかか煮浸し	○	かつおぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ			しょうゆ	1.7 g		
	ひじきと厚揚げの炒り煮		あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし			
	ごはん						こめ			657 kcal		
	豚とレバーのバーベキューソース		ぶたにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	25.1 g		
26 火	ポイル野菜	○			にんじん	キャベツ				19.3 g		
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ	えのきたけ たまねぎ		じゃがいも		にぼし	1.4 g		
	麦ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			640 kcal		
	筑前煮		とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.4 g		
27 水	ごま酢煮浸し	○		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		19.5 g		
	青りんごゼリー						あおりんごゼリー			1.9 g		
	ごはん						こめ			633 kcal		
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	31.0 g		
28 木	アーモンド煮浸し	○			さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.7 g		
	親子煮		とりにく たまご こうやとうふ		にんじん にら	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	1.9 g		
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ								
	コッペパン						コッペパン			620 kcal		
29 金	ポークビーンズ	○	だいず ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン トマトビュレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.9 g		
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	26.0 g		
	みかん					みかん				2.0 g		
	ごはん						こめ			649 kcal		
29 金	ししゃもフライ	○		ししゃも			てんぷらこ パンこ	あぶら		22.1 g		
	れんごんのきんぴら				にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ	19.6 g		
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん	さともいも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	2.0 g		
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）		
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	630	
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										平均	627	
※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。												
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。												
										7 月		
										アレルギーフリー		
										アレルギー-特定原材料7品目不使用 （卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）		