

11月分献立表<中学校>

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 >			14日…北中									
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				
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	ちゅうかスーパーストック オイスターソース しょうゆ	699 kcal		
	きびなごのかりかりフライ			きびなごフライ			あぶら		24.8 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	ちゅうかスーパーストック しょうゆ	22.8 g		
									2.1 g			
川之江小の児童がたてた献立												
7 木	ごはん	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こめ	あぶら	しょうゆ みりん	831 kcal		
	豚肉のしょうが焼き				にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ	29.7 g		
	アーモンドサラダ		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	21.5 g		
	ほうとう					りんご				2.1 g		
8 金	ごはん	○	ちくわ	あおのりこ			こめ	あぶら		826 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	32.1 g		
	煮浸し		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	21.9 g		
	柳川煮								2.8 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 さといも さとう		しょうゆ みりん わふうだし	743 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	29.7 g		
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	26.8 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 けずりぶし こんぶ	3.0 g		
12 火	ごはん	○	いわしのにつけ				こめ			776 kcal		
	いわしの煮付け									32.6 g		
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	21.4 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	さといも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	2.5 g		
13 水	ごはん	○		あじつけのり			こめ			780 kcal		
	味噌つけのり									31.8 g		
	鮭の甘酢あんかけ		さけ		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスーパーストック	21.7 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 ちゅうかスーパーストック	2.2 g		
14 木	コッペパン	○					コッペパン			840 kcal		
	みかんジャム						みかんジャム			35.9 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	32.8 g		
	ボイル野菜		ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり				2.8 g		
15 金	はだか麦のクリームスープ	○				しめじ	はだかむぎ さつまいも	あぶら	スーパーストック			
	もち麦ごはん						こめ むぎ			788 kcal		
	しこちゅ〜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	26.7 g		
	ポテ茶ピーンズ		だいず				でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	23.4 g		
川滝小の児童がたてた献立										1.7 g		
18 月	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			763 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	28.5 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	24.7 g		
	パンブキンポタージュ		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	スーパーストック	2.5 g		
鉄で元気アップ献立												
19 火	ごはん	○					こめ			869 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 ちゅうかスーパーストック	32.7 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		26.4 g		
	みかん					みかん				1.6 g		
和食の日献立												
20 水	ごはん	○					こめ			778 kcal		
	鯖のゆずみそ焼き		さば みそ			ゆず	さとう		みりん	32.6 g		
	煮浸し				しゅんぎく にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.5 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	1.8 g		
21 木	納豆	○	なっとう									
	ごはん						こめ			781 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	23.0 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	16.5 g		
22 金	麦ごはん	○								2.4 g		
	野菜ふりかけ						こめ むぎ			779 kcal		
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		でんぶらこ	あぶら	やさしいふりかけ	32.0 g		
	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	21.4 g		
25 月	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	2.1 g		
	ごはん						こめ			838 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	30.7 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				22.8 g		
26 火	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	1.7 g		
	麦ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			797 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	29.4 g		
	ごま酢煮浸し			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		23.0 g		
27 水	青りんごゼリー	○					あおりんごゼリー			2.4 g		
	ごはん						こめ			820 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	39.3 g		
	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	24.5 g		
28 木	親子煮	○	とりにく たまご こうやどうふ		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	2.5 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			810 kcal		
	ボークピーンズ		だいず ぶたにく ベーコン		にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スーパーストック	36.0 g		
29 金	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	33.0 g		
	みかん					みかん				2.8 g		
	ごはん						こめ			830 kcal		
	ししゃもフライ			ししゃも			でんぶらこ パンこ	あぶら		27.3 g		
のっぺい汁	れんこんのきんぴら	○			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	23.7 g		
			あつあげ		にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん	さといも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	2.4 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	820	
※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	796	
※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。												

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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
フリー

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)

28
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用

(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セリソ)