11月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

＜給食がない日のお知らせ＞		8日…バス遠足							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日 曜 日	今月の目標 地場産物を とり入れた献立	材 料									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		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)					
献立名	牛乳	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	調味料他			
		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 ちくわのみみじ揚げ ごまみそ和え かぼちゃのけんちん汁	○	ちくわ みそ とうふ		にんじん ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ		キャベツ ごぼう	ごめ てんぷらこ さとう こんにやく	あぶら しろごま しょうゆ みりん しょうゆ にぼし	594 kcal 20.7 g 15.9 g 1.9 g	
6水	チンゲンサイチャーハン きびなごのかりかりフライ 野菜の中華煮	○	ぶたにく うずらたまご	きびなごフライ	チンゲンサイ にんじん にんじん なら		たまねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい たまねぎ	ごめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	554 kcal 20.6 g 19.1 g 1.6 g	
川之江小の児童がたてた献立											
7木	ごはん 豚肉のしょうが焼き アーモンドサラダ ほうとう りんご	○	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん にんじん		たまねぎ しょうが キャベツ しめじ しろねぎ りんご	ごめ あぶら さとう うどん	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ にぼし	648 kcal 24.3 g 18.3 g 1.7 g	
ふるさと給食週間											
11月	里芋ごはん せんざんき キャベツの即席漬 かきたま汁	○	あぶらあげ とりにく	ちりめんじゃこ	にんじん		ごぼう しょうが にんにく	ごめ さといも さとう でんぶん	しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しょうゆ	606 kcal 24.6 g 22.7 g 2.6 g	
12火	ごはん いわしの煮付け ナムル 芋炊き	○	いわしにつけ とりにく あぶらあげ		にら にんじん にんじん		もやし ほししいたけ だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ ごまあぶら さとう	しょうゆ にぼし しょうゆ みりん	623 kcal 27.5 g 18.9 g 2.1 g	
13水	ごはん 味つけのり 鮭の甘酢あんかけ チンゲンサイスープ	○	さけ あつあげ	あじつけのり	にんじん ビーマン		たまねぎ たけのこ はくさい もやし きくらげ にんにく	ごめ でんぶん さとう ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ ちゅうかスープストック	604 kcal 24.7 g 18.0 g 1.7 g	
14木	コッペパン 手作り豆腐ハンバーグ ポイル野菜 はだか麦の豆乳スープ	○	ぶたにく とうふ だいず ベーコン とうにゅう				たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ほうれんそう にんじん	ごめ でんぶん さとう はだかむぎ さつまいも	コッペパン トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ スープストック	591 kcal 28.3 g 24.9 g 2.2 g	
15金	もち麦ごはん しごちゅ〜丼(具) ポテ茶ビーンズ	○	たまご ぶたにく だいず みそ だいず		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	ごめ むぎ さといも さとう でんぶん でんぶん じゃがいも	あぶら しょうゆ みりん オイスターソース にぼし ちゃ	617 kcal 21.5 g 19.6 g 1.3 g	
川滝小の児童がたてた献立											
18月	コーンライス タンドリーチキン 小松菜の和え物 パンプキンポタージュ	○	とりにく	ヨーグルト			とうもろこし しょうが にんにく	ごめ さとう こむぎこ	ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ しょうゆ スープストック	603 kcal 22.5 g 20.3 g 1.9 g	
鉄で元気アップ献立											
19火	ごはん 小松菜入り麻婆厚揚げ 春雨と枝豆のサラダ	○	だいず ぶたにく あつあげ みそ		こまつな にんじん 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 えだまめ キャベツ	ごめ さとう でんぶん はるさめ さとう	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 ごまあぶら しろごま	670 kcal 26.5 g 21.5 g 1.5 g	
和食の日献立											
20水	ごはん 鯖のゆずみそ焼き おひたし せんべい汁 納豆	○	さば みそ とりにく なっとう				ゆず しゆんぎく にんじん にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう なんぶせんべい	みりん しょうゆ しょうゆ にぼし	619 kcal 27.6 g 19.6 g 1.4 g	
21木	ごはん きのごカレー 水菜と大根のサラダ	○	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 しょうが グリンピース	ごめ じゃがいも さとう	28 フリー カレールウ あぶら オリーブあぶら	カレーこ ウスターソース しょうゆ	612 kcal 19.3 g 15.1 g 2.0 g
22金	麦ごはん 野菜ふりかけ 魚の三色揚げ おかか和え ひじきと厚揚げの炒り煮	○	メルルーサ だいず かつおぶし あつあげ	あおのりこ	にんじん		もやし キャベツ	ごめ むぎ てんぷらこ こんにやく さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ にぼし	618 kcal 26.3 g 18.5 g 1.7 g	
25月	ごはん 豚とレバーのハーベキュー ソース ポイル野菜 豆乳みそ汁	○	ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ねぎ		しょうが りんご にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごめ じゃがいも	でんぶん さとう みりん しょうゆ ウスターソース にぼし	657 kcal 25.1 g 19.3 g 1.4 g	
26火	麦ゆかりごはん 筑前煮 ごま酢和え 青りんごゼリー	○	とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん		ゆかりごはんのもと ほししいたけ たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	ごめ むぎ こんにやく さとう さとう	あぶら しょうゆ みりん しろごま	640 kcal 24.4 g 19.5 g 1.9 g	
27水	ごはん いかの照り焼き アーモンド和え 親子煮 キャンディーチーズ	○	いか とりにく たまご こうやどうふ		さやいんげん にんじん なら		しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	ごめ さとう さとう	あぶら アーモンド しょうゆ しょうゆ みりん にぼし	633 kcal 31.0 g 19.7 g 1.9 g	
28木	コッペパン ポークビーンズ 海藻サラダ みかん	○	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 キャベツ とうもろこし みかん	ごめ じゃがいも さとう	コッペパン トマトケチャップ スープストック しょうゆ	620 kcal 27.9 g 26.0 g 2.0 g	
29金	ごはん ししゃものティーフライ れんこんのきんぴら のっぺい汁	○		ししゃも	にんじん		れんこん ごぼう	ごめ さとう さといも	あぶら みりん しょうゆ しろごま しょうゆ みりん にぼし	642 kcal 21.4 g 19.2 g 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) 基準 630 平均 620

※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、リンゴ、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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、セサジ)