

11月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	地場産物を とり入れた献立		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）				
			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			775 kcal	
	ちくわのもみじ揚げ		ちくわ		にんじん		てんぷらこ	あぶら		25.8 g	
	ごまみそ和え		みそ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ みりん	19.6 g	
	かぼちゃのけんちん汁		とうふ		かぼちゃ にんじん ねぎ	ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.5 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	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	ちゅうかスープストック 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	○					こめ			831 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		29.7 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	21.5 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	2.1 g	
8 金	ごはん	○					こめ			781 kcal	
	鯖のごま焼き		さわら					ごまあぶら しろごま		34.7 g	
	レモン和え				こまつな	だいこん キャベツ レモン	さとう		しょうゆ	21.8 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	1.8 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	739 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	29.1 g	
	キャベツの即席漬け				にんじん	キャベツ			しょうゆ	26.4 g	
	かきたま汁		たまご	わかめ	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	3.1 g	
12 火	ごはん	○					こめ			776 kcal	
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							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			785 kcal	
	味つけのり									32.1 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 はくさい	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	22.2 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	2.2 g	
14 木	コッペパン	○					コッペパン			786 kcal	
	手作り豆腐ハンバーグ		ぶたにく とうふ 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	36.2 g	
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				31.3 g	
	はだか麦の豆乳スープ		ベーコン とうにゅう		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	しょうゆ スープストック	3.0 g	
15 金	もち麦ごはん	○					こめ むぎ			794 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	27.0 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	23.8 g	
										1.7 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			765 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	28.6 g	
	小松菜の和え物				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.8 g	
	パンプキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	オリーブあぶら バター	スープストック	2.4 g	
鉄で元気アップ献立											
19 火	ごはん	○					こめ			842 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	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	32.3 g	
	春雨と枝豆のサラダ				にんじん	えだまめ キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら しろごま		25.3 g	
										2.0 g	
和食の日献立											
20 水	ごはん	○					こめ			776 kcal	
	鯖のゆずみそ焼き		さば みそ			ゆず	さとう		みりん	32.9 g	
	おひたし				しゅんぎく にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	22.4 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	1.9 g	
21 木	納豆	○	なっとう								
	ごはん						こめ			777 kcal	
	きのごカレー		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 しょうが グリンピース	じゃがいも	カレールーあぶら	カレーこ ウスターソース	23.6 g	
	水菜と大根のサラダ				みずな	だいこん はくさい とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	17.6 g	
22 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			779 kcal	
	野菜ふりかけ								やさいふりかけ	32.0 g	
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおりのこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		21.4 g	
	おかか和え		かつおぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ			しょうゆ	2.1 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		
	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	
	ごま酢和え			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	
	アーモンド和え				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	
	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 スープストック	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			824 kcal	
	ししゃものティーフライ			ししゃも			てんぷらこ パンこ	あぶら	ちゃ	26.6 g	
29 金	れんこんのきんぴら	○			にんじん	れんこん ごぼう	さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ	23.3 g	
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん こまつな	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	747
※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
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
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、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、ゼラチン）