

11月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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			399 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		13.2 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	9.4 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	こんにゃく	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	411 kcal	
	きびなごのかりかりフライ			きびなごフライ				あぶら		14.9 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	13.6 g	
										1.3 g	
7 木	ごはん	○					こめ			441 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	16.9 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	12.1 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	1.2 g		
8 金	ごはん	○					こめ			439 kcal	
	鯖のごま焼き		さわら					ごまあぶら しろごま		20.5 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	12.3 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	1.3 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	435 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	17.2 g	
	キャベツの即席漬け			にんじん	キャベツ				しょうゆ	15.4 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	2.0 g	
12 火	ごはん	○					こめ			467 kcal	
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							21.6 g	
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	13.8 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 こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	1.6 g		
13 水	ごはん	○					こめ			422 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						17.1 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 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	11.5 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	1.5 g	
14 木	コッペパン	○					コッペパン			455 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	22.3 g	
	ボイル野菜				キャベツ きゅうり					19.9 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	1.7 g	
15 金	もち麦ごはん	○					こめ むぎ			443 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	15.0 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	13.3 g		
									1.1 g		
18 月	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			426 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	15.5 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	13.2 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	1.6 g	
鉄で元気アツプ献立											
19 火	ごはん	○					こめ			457 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	17.3 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		13.3 g		
									1.0 g		
和食の日献立											
20 水	ごはん	○					こめ			411 kcal	
	鯖のゆずみそ焼き		さば みそ			ゆず	さとう		みりん	17.3 g	
	おひたし				しゅんぎく にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	11.5 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	1.2 g		
21 木	ごはん	○					こめ			432 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	28 フリー カレールウあぶら	カレーこ ウスターソース	12.7 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	9.2 g	
									1.6 g		
22 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			422 kcal	
	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		17.5 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	11.4 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		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.1 g	
25 月	ごはん	○					こめ			463 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	17.3 g	
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				12.8 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	0.9 g	
26 火	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			417 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	14.9 g	
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		12.3 g	
									1.5 g		
27 水	ごはん	○					こめ			453 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	22.5 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	13.4 g	
	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	1.4 g	
28 木	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			498 kcal	
	ポークピーンズ		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 スープストック	22.8 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	21.6 g	
29 金	みかん	○				みかん				1.6 g	
	ごはん						こめ			446 kcal	
	ししゃものディーフライ			ししゃも			てんぷらこ パンこ	あぶら	ちゃ	13.2 g	
	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	11.9 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 こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.2 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	450 平均 439	
※食物アレルギー等に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、アレルゲンのない「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、缶詰ナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）	