

11月分献立表<小学校>

令和6年度  
四国中央市立東部学校給食センター

| 今月の目標        |                                                                     |                | 材 料                 |                  |                      |                                 |                                 |                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  |                        |          |     |  |      |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|-----|--|------|--|
| 日<br>曜<br>日  | 地場産物を取り入れた<br>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<br>豆・豆製品 |                     | 牛乳・乳製品・<br>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<br>火       | ふきよせおこわ                                                             | ○              | あぶらあげ<br>さば         |                  |                      | にんじん                            | しめじ なましいたけ                      | こめ もちまい さつまいも                   |                                | しょうゆ わふうだし<br>みりん しょうゆ | 611 kcal |     |  |      |  |
|              | さばのごまやき                                                             |                |                     |                  |                      |                                 |                                 | しろごま                            | 27.1 g                         |                        |          |     |  |      |  |
|              | カシューナッツあえ                                                           |                |                     |                  | ほうれんそう にんじん          | キャベツ                            | さとう                             | カシューナッツ                         | しょうゆ                           | 23.8 g                 |          |     |  |      |  |
|              | かきたまじる                                                              |                | たまご                 | わかめ              | ねぎ                   | えのきたけ たまねぎ                      | でんぶん                            |                                 | しょうゆ けずりぶし こんぶ                 | 2.4 g                  |          |     |  |      |  |
| 6<br>水       | コッペパン                                                               | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | コッペパン                           |                                |                        | 603 kcal |     |  |      |  |
|              | いちごジャム                                                              |                |                     |                  |                      |                                 | いちごジャム                          |                                 |                                | 23.7 g                 |          |     |  |      |  |
|              | ハンバーグきのごソース                                                         |                | ハンバーグ               |                  | トマトピューレ              | しめじ えのきたけ たまねぎ                  | さとう                             | あぶら                             | トマトケチャップ<br>ウスターソース            | 24.7 g                 |          |     |  |      |  |
|              | グリーンサラダ                                                             |                |                     | くきわかめ            | ブロッコリー               | キャベツ とうもろこし レモン                 | さとう                             | あぶら                             |                                | 2.9 g                  |          |     |  |      |  |
|              | ジュリアンスープ                                                            |                | ベーコン                |                  | にんじん                 | キャベツ たまねぎ                       |                                 | あぶら                             | しょうゆ スープストック                   |                        |          |     |  |      |  |
| 7<br>木       | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ                              |                                 |                                | 632 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | キムチなべ                                                               |                | ぶたにく                |                  | にら                   | はくさい はくさいキムチ だいこん<br>なましいたけ もやし | はるさめ                            |                                 | けずりぶし キムチなべのもと<br>しょうゆ         | 22.5 g                 |          |     |  |      |  |
|              | ゆずドレッシングサラダ                                                         |                |                     | にんじん             | キャベツ ゆず              | さとう                             | あぶら                             |                                 | 17.1 g                         |                        |          |     |  |      |  |
|              | ヨーグルト                                                               |                |                     | ヨーグルト            |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 1.3 g                  |          |     |  |      |  |
| 8<br>金       | 専川小学校の児童が考えた献立                                                      |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | さつまくりごはん                                                            | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | こめ もちまい さつまいも                   | くり                             | わふうだし しょうゆ             | 722 kcal |     |  |      |  |
|              | いもたき                                                                |                | とりにく あぶらあげ          |                  | にんじん                 | ほししいたけ ごぼう                      | さといも うどん さとう                    |                                 | に磨し しょうゆ みりん                   | 22.3 g                 |          |     |  |      |  |
|              | かぶサラダ                                                               |                |                     |                  | にんじん                 | かぶ えだまめ                         | さとう                             | しろごま あぶら                        |                                | 21.6 g                 |          |     |  |      |  |
| りんごのタルト      |                                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 | <div>7<br/>フリー</div> りんごのタルト    | 1.6 g                          |                        |          |     |  |      |  |
| 11<br>月      | ふるさと給食週間の献立<11/11~11/15>                                            |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | こめ                              |                                |                        | 600 kcal |     |  |      |  |
|              | あつやきたまご                                                             |                | あつやきたまご             |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 25.6 g                 |          |     |  |      |  |
|              | わふうドレッシングあえ                                                         |                |                     | わかめ              |                      | キャベツ とうもろこし                     | さとう                             | あぶら                             | しょうゆ                           | 18.2 g                 |          |     |  |      |  |
|              | あおなのみそしる                                                            |                | あつあげ みそ             |                  | こまつな にんじん            | しめじ たまねぎ                        |                                 |                                 | に磨し                            | 2.3 g                  |          |     |  |      |  |
| かえりいりこ       |                                                                     |                | かえりいりこ              |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
| 12<br>火      | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ                              |                                 |                                | 635 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | しごちゅ〜どん                                                             |                | ぶたにく みそ             |                  | にんじん チンゲンサイ<br>ねぎ    | しょうが にんにく たまねぎ                  | さといも でんぶん                       | あぶら                             | しょうゆ みりん<br>オイスターソース に磨し       | 24.0 g                 |          |     |  |      |  |
|              | (めだまやき)                                                             |                | めだまやき               |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 19.3 g                 |          |     |  |      |  |
|              | ゆかりあえ                                                               |                |                     |                  | きゅうり キャベツ あかじそ       |                                 |                                 | しょうゆ                            | 1.3 g                          |                        |          |     |  |      |  |
|              | みかん                                                                 |                |                     |                  | みかん                  |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
| 13<br>水      | コッペパン                                                               | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | コッペパン                           |                                |                        | 588 kcal |     |  |      |  |
|              | はだかむぎのクリームに                                                         |                | とりにく                | ぎゅうにゅう           | にんじん                 | たまねぎ キャベツ                       | じゃがいも はだかむぎ                     | あぶら バター                         | スープストック                        | 23.7 g                 |          |     |  |      |  |
|              | こまつなサラダ                                                             |                | いんげんまめピューレ          |                  | こまつな                 | キャベツ とうもろこし                     | さとう                             | あぶら                             | しょうゆ                           | 24.3 g                 |          |     |  |      |  |
|              |                                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 1.8 g                  |          |     |  |      |  |
| 14<br>木      | もちむぎごはん                                                             | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ もちむぎ                         |                                 |                                | 671 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | とりにくのしおこうじやき                                                        |                | とりにく                |                  |                      |                                 | さとう                             |                                 | こうじ しょうゆ みりん                   | 29.9 g                 |          |     |  |      |  |
|              | おひたし                                                                |                |                     |                  | チンゲンサイ               | もやし キャベツ                        | さとう                             |                                 | しょうゆ                           | 22.0 g                 |          |     |  |      |  |
|              | さといものみそそぼろに                                                         |                | ぶたにく あつあげ<br>だいず みそ |                  | にんじん ねぎ              | しょうが たまねぎ ほししいたけ                | さといも さとう でんぶん                   | あぶら                             | しょうゆ みりん                       | 1.6 g                  |          |     |  |      |  |
| 15<br>金      | とりときのこのだしたきごはん                                                      | ○              | とりにく あぶらあげ          |                  | にんじん                 | しめじ しょうが                        | こめ さとう                          |                                 | しょうゆ みりん わふうだし                 | 586 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | きびなごのかりかりやき                                                         |                |                     | きびなごのかりかり<br>フライ |                      |                                 | あぶら                             |                                 | 24.1 g                         |                        |          |     |  |      |  |
|              | きざみだいずあえ                                                            |                | だいず                 |                  | こまつな                 | キャベツ                            | さとう                             |                                 | しょうゆ                           | 20.4 g                 |          |     |  |      |  |
|              | けんちんじる                                                              |                | とうふ                 |                  | にんじん ねぎ              | だいこん ごぼう                        | さといも こんにやく                      | ごまあぶら                           | しょうゆ に磨し                       | 1.9 g                  |          |     |  |      |  |
| 18<br>月      | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ                              |                                 |                                | 604 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | ぶたにくのしょうがやき                                                         |                | ぶたにく                |                  |                      |                                 |                                 |                                 | しょうがやきのたれ                      | 26.0 g                 |          |     |  |      |  |
|              | いろどりあえ                                                              |                |                     |                  | チンゲンサイ               | もやし                             |                                 | しろごま                            | ななしゅやさいのはなやかごはん                | 16.3 g                 |          |     |  |      |  |
|              | だんごじる                                                               |                | あぶらあげ               |                  | にんじん ねぎ              | たまねぎ                            | しらたまだんご                         |                                 | しょうゆ こんぶ けずりぶし                 | 1.8 g                  |          |     |  |      |  |
| 19<br>火      | 食育の日(献で元気アップ献立)                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | こめ                              |                                |                        | 696 kcal |     |  |      |  |
|              | こまつないりマーボー                                                          |                | だいず ぶたにく<br>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<br>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<br>ちゅうかスープストック    | 26.8 g                 |          |     |  |      |  |
|              | えだまめサラダ                                                             |                |                     |                  |                      | えだまめ だいこん とうもろこし                | さとう                             | あぶら                             |                                | 22.2 g                 |          |     |  |      |  |
| みかん          |                                                                     |                |                     |                  | みかん                  |                                 |                                 |                                 | 1.2 g                          |                        |          |     |  |      |  |
| 20<br>水      | コッペパン                                                               | ○              |                     |                  |                      |                                 | コッペパン                           |                                 |                                | 609 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | チリコンカン                                                              |                | だいず きゅうにく<br>ぶたにく   |                  | にんじん トマトピューレ         | たまねぎ グリンピース にんにく                |                                 | あぶら                             | トマトケチャップ チリソース<br>スープストック しょうゆ | 29.2 g                 |          |     |  |      |  |
|              | フレンチサラダ                                                             |                |                     |                  | にんじん                 | キャベツ とうもろこし                     |                                 | フレンチドレッシング                      |                                | 25.9 g                 |          |     |  |      |  |
|              |                                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 2.4 g                  |          |     |  |      |  |
| 21<br>木      | 和食の日                                                                |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | さといもごはん                                                             | ○              | あぶらあげ<br>さけ         |                  | にんじん                 | ごぼう えだまめ                        | こめ さといも さとう                     | <div>7<br/>フリー</div>            | マヨネーズ                          | しょうゆ みりん わふうだし         | 616 kcal |     |  |      |  |
|              | さけのマヨネーズやき                                                          |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 32.1 g                 |          |     |  |      |  |
|              | くきわかめのすのもの                                                          |                |                     | くきわかめ            |                      | もやし きゅうり                        | さとう                             |                                 | しょうゆ                           | 20.5 g                 |          |     |  |      |  |
| よせなべ         | ぶたにく とうふ                                                            |                |                     | にんじん             | はくさい なましいたけ しろねぎ     |                                 |                                 | こんぶ けずりぶし しょうゆ<br>みりん           | 2.8 g                          |                        |          |     |  |      |  |
| 22<br>金      | 残食調査週間献立<11/22~11/28>                                               |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | むぎごはん                                                               | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | こめ むぎ                           |                                |                        | 652 kcal |     |  |      |  |
|              | やさしいふりかけ                                                            |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 | やさしいふりかけ                       | 26.7 g                 |          |     |  |      |  |
|              | さばのみそに                                                              |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                | 23.4 g                 |          |     |  |      |  |
|              | おかかあえ                                                               |                | かつおぶし               | チンゲンサイ           | もやし キャベツ             |                                 |                                 | しょうゆ                            | 2.0 g                          |                        |          |     |  |      |  |
| ひじきとあつあげのいりに | 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 に磨し                        |                                |                        |          |     |  |      |  |
| 25<br>月      | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ                              |                                 |                                | 594 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | ぶたにくのバーベキューソース                                                      |                | ぶたにく                |                  |                      | しょうが りんご にんにく                   | さとう                             |                                 | みりん しょうゆ<br>ウスターソース            | 26.2 g                 |          |     |  |      |  |
|              | ポイルやさしい                                                             |                |                     |                  | にんじん                 | キャベツ                            |                                 |                                 |                                | 16.0 g                 |          |     |  |      |  |
|              | とうにゅうみそしる                                                           |                | あぶらあげ みそ<br>とうにゅう   |                  | ねぎ                   | えのきたけ たまねぎ                      | じゃがいも                           |                                 | に磨し                            | 1.7 g                  |          |     |  |      |  |
| 26<br>火      | むぎゆかりごはん                                                            | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ むぎ                           |                                 |                                | 650 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | ちくぜんに                                                               |                | とりにく うずらたまご<br>あつあげ |                  | 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                       | 24.2 g                 |          |     |  |      |  |
|              | ごまずあえ                                                               |                |                     | わかめ              |                      | キャベツ きゅうり                       | さとう                             | しろごま                            |                                | 19.6 g                 |          |     |  |      |  |
|              | あおりんごゼリー                                                            |                |                     |                  |                      |                                 | <div>7<br/>フリー</div> ゼリー(あおりんご) |                                 |                                | 1.9 g                  |          |     |  |      |  |
| 27<br>水      | コッペパン                                                               | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 | コッペパン                           |                                |                        | 650 kcal |     |  |      |  |
|              | ボークビーンズ                                                             |                | だいず ぶたにく<br>ベーコン    |                  | にんじん ビーマン<br>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<br>スープストック            | 28.8 g                 |          |     |  |      |  |
|              | かいそうサラダ                                                             |                |                     | 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                           | 26.6 g                 |          |     |  |      |  |
|              | みかん                                                                 |                |                     |                  |                      | みかん                             |                                 |                                 |                                | 2.0 g                  |          |     |  |      |  |
| 28<br>木      | ごはん                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 | こめ                              |                                 |                                | 629 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | いかのてりやき                                                             |                | いか                  |                  |                      | しょうが                            | さとう                             |                                 | しょうゆ みりん                       | 31.0 g                 |          |     |  |      |  |
|              | アーモンドあえ                                                             |                |                     |                  | さやいんげん               | キャベツ                            | さとう                             | アーモンド                           | しょうゆ                           | 19.2 g                 |          |     |  |      |  |
|              | おやこに                                                                |                | とりにく こうやどうふ<br>たまご  |                  | にんじん にら              | たまねぎ しめじ                        | さとう                             |                                 | しょうゆ みりん に磨し                   | 1.9 g                  |          |     |  |      |  |
| 29<br>金      | キャンディーチーズ                                                           | ○              |                     | キャンディーチーズ        |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        |          |     |  |      |  |
|              | むぎごはん                                                               |                |                     |                  |                      |                                 | こめ むぎ                           |                                 |                                | 620 kcal               |          |     |  |      |  |
|              | きのごカレー                                                              |                | ぶたにく                |                  | にんじん トマト             | たまねぎ エリンギ しめじ にんにく              | じゃがいも                           | <div>28<br/>フリー</div> カレールー あぶら | ウスターソース カレーこ                   | 19.8 g                 |          |     |  |      |  |
|              | こんにゃくツナサラダ                                                          |                | ツナ                  | かいそうミックス         |                      | キャベツ                            | こんにやく さとう                       | ごまあぶら あぶら                       | しょうゆ                           | 17.6 g                 |          |     |  |      |  |
| 12<br>月      | りんご                                                                 | ○              |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 |                                |                        | 2.2 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)                   |                        |          |     |  |      |  |
|              |                                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 |                                 | 基準                             | 630                    |          |     |  |      |  |
|              |                                                                     |                |                     |                  |                      |                                 |                                 | 平均                              | 630                            |                        |          |     |  |      |  |

※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  
7  
フリ  
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  
28  
フリ  
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、かんぴょう、きゅうい、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、かシューナグ、ごま、アーモンド、ゼラチン)