

11月分献立表<中学校>

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														
日 曜 日	地場産物もとり入れた 献立		1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			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	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ 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 みりん しょうゆ	747 kcal 32.7 g					
	さばのごま焼き								しろごま									
	カシューナッツ和え				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									
	かきたま汁		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	3.2 g								
6 水	コッペパン	○							コッペパン				738 kcal					
	いちごジャム							いちごジャム				28.7 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 ウスターソース		29.3 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			3.5 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 木	ごはん	○						こめ					779 kcal					
	キムチ鍋		ぶたにく		にら	はくさい はくさいキムチ だいこん 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 しょうゆ	26.7 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			19.0 g								
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.5 g								
8 金	専川小学校の児童が考えた献立																	
	さつまぐりごはん	○						こめ もちまい さつまいも	くり	わふうだし しょうゆ	867 kcal							
	芋炊き		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		にんじ	26.7 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		24.7 g									
	りんごのタルト							りんごのタルト	1.9 g									
11 月	ふるさと給食週間の献立<11/11~11/15>																	
	ごはん	○						こめ					752 kcal					
	厚焼き卵		あつやきたまご								31.0 g							
	和風ドレッシング和え			わかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	20.9 g								
	青菜のみそ汁		あつあげ みそ	こまつな にんじん	しめじ たまねぎ			にんじ	2.7 g									
かえりいりこ		かえりいりこ																
12 火	ごはん	○						こめ					784 kcal					
	しごちゅ〜丼		ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ 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 オイスターソース にんじ	28.3 g									
	(目玉焼き)		めだまやき						21.8 g									
	ゆかり和え				きゅうり キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.7 g									
	みかん				みかん													
13 水	コッペパン	○						コッペパン					836 kcal					
	はだか麦のクリーム煮		とりにく いんげんまめピューレ	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	32.0 g								
	小松菜サラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	35.6 g								
	ミックスナッツ							ミックスナッツ		2.5 g								
14 木	もち麦ごはん	○						こめ もちむぎ					851 kcal					
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく				さとう		こうじ しょうゆ みりん	37.0 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	26.5 g									
	里芋のみそそば煮		ぶたにく あつあげ 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	2.2 g									
15 金	鶏ときのこのだし炊きごはん	○	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	724 kcal								
	きびなごのかりかりやき			きびなごのかりかり フライ			あぶら		28.9 g									
	刻み大豆和え		だいず	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.2 g									
	けんちん汁		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 にんじ	2.4 g									
18 月	ごはん	○						こめ					767 kcal					
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく						しょうがやきのたれ	31.7 g								
	いろどり和え			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	18.8 g									
	だんご汁		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	2.1 g									
19 火	食育の日(献で元気アップ献立)																	
	ごはん	○						こめ					871 kcal					
	小松菜入りマーボー		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 ちゅうかスープストック	33.0 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		26.5 g									
	みかん				みかん				1.6 g									
20 水	コッペパン	○						コッペパン					776 kcal					
	チリコンカン		だいず きゅうにく 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 スープストック しょうゆ	36.6 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	31.7 g									
									3.0 g									
21 木	和食の日																	
	里芋ごはん	○	あぶらあげ さけ		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん わふうだし	762 kcal								
	鮭のマヨネーズ焼き								39.0 g									
	蓬わかめの酢の物			くきわかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	24.4 g								
寄せ鍋	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 みりん	3.3 g										
22 金	鶏食調査週間献立<11/22~11/28>																	
	麦ごはん	○						こめ むぎ					826 kcal					
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	33.2 g								
	さばのみそ煮		さばのみそに							28.7 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	2.6 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		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にんじ											
25 月	ごはん	○						こめ					756 kcal					
	豚肉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 ウスターソース	32.1 g								
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ				18.5 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		にんじ	2.1 g									
26 火	麦ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ むぎ					808 kcal						
	筑前煮		とりにく うずらたまご 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	29.2 g									
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		23.1 g								
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			2.4 g								
27 水	コッペパン	○						コッペパン					812 kcal					
	ポークビーンズ		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	36.0 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	33.1 g								
	みかん					みかん				2.7 g								
	ごはん		○						こめ					814 kcal				
いかの照り焼き	いか				しょうが	さとう		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	23.8 g									
親子煮	とりにく こうやどうふ 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 にんじ	2.5 g										
キャンディーチーズ		キャンディーチーズ																
29 金	麦ごはん	○						こめ むぎ					786 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	カレールウ	あぶら	ウスターソース カレーこ	23.9 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	20.3 g								
	りんご					りんご				2.8 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	平均	792