11月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標 地場産物を取り入れた献立		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ きば		にんじん	しめじ なましいたけ	ごめ 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	509 kcal 23.0 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	20.1 g
	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	2.0 g
6 水	コッペパン						コッペパン			474 kcal
	いちごジャム						いちごジャム			19.9 g
	ハンバーグきのこソース	○	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	21.1 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		2.3 g
7 木	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	
	ごはん						ごめ			459 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	17.1 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		13.1 g 0.9 g
専川小学校の児童が考えた献立										
8 金	さつまいごはん	○					ごめ もちまい さつまいも	くり	わふうだし しょうゆ	625 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	さとういも うどん さとう		にんじ しょうゆ みりん	19.1 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		19.6 g
	りんごのタルト								りんごのタルト	1.3 g
ふるさと給食週間の献立<11/11~11/15>										
11 月	ごはん						ごめ			489 kcal
	厚焼き卵	○	あつやきたまご							21.4 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	16.1 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	1.9 g
12 火	かえりいりこ									
	ごはん						ごめ			557 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	さとういも 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	21.7 g
	(目玉焼き)		めだまやき							18.4 g
13 水	ゆかり和え					きゅうり キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.1 g
	みかん					みかん				
	コッペパン						コッペパン			462 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	19.1 g
14 木	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	20.2 g
	もち麦ごはん						ごめ もちむぎ			563 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	25.1 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	19.2 g
15 金	里芋のみそそば煮		ぶたにく あつあげ だいたい みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとういも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	1.5 g
	鶏ときのこのだし焼きごはん	○	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ しょうが	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	492 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		20.3 g
	鶏み大豆和え		だいたい		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.0 g
18 月	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さとういも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんじ	1.6 g
	ごはん						ごめ			493 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく						しょうがやきのたれ	21.9 g
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし		しろごま	ななしゆやさいのはなやかごはん	14.6 g
19 火	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	1.4 g
	ごはん						ごめ			575 kcal
	小松菜入りマーボー	○	だいたい 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	22.7 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		19.3 g
20 水	みかん					みかん				1.0 g
	コッペパン						コッペパン			513 kcal
	チリコンカン	○	だいたい ぎゅうにく 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	24.8 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	22.2 g 1.9 g
25 月	ごはん						ごめ			482 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	21.9 g
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				14.4 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	1.3 g
26 火	麦ゆかりごはん					あかじそ	ごめ むぎ			542 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	20.6 g
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		17.1 g
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			1.6 g
27 水	コッペパン						コッペパン			496 kcal
	ポークビーンズ	○	だいたい 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	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
	みかん					みかん				1.6 g
28 木	ごはん						ごめ			502 kcal
	いかの照り焼き	○	いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	25.1 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	15.9 g
	親子煮		とりにく こうやどらふ 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	1.4 g
29 金	麦ごはん						ごめ むぎ			505 kcal
	きのこカレー	○	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	カレールー あぶら	ウスターソース カレーこ	16.9 g
	こんにやくツナサラダ		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	15.5 g
	りんご					りんご				1.8 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。
 ※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。

エネルギー (kcal)	
基準	540
平均	517

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、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、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)