11月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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
	地場産物を取り入れた献立		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)			
献立名	牛乳	魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質			
5 火	コッペパン					コッペパン			609 kcal	
	ハンバーグのきのこソース	○	ハンバーグ		トマトピューレ	しめじ えのきたけ たけのこ	さとう	あぶら	24.5 g	
	グリーンサラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	あぶら	26.4 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	2.7 g	
6 水	ごはん					ごめ			614 kcal	
	味噌汁			あじつけのり					23.2 g	
	魚のみじ揚げ	○	メルルーサ		にんじん	てんぷらこ	あぶら		14.9 g	
	酢の物			わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		1.7 g	
7 木	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	
	ごはん					ごめ			675 kcal	
	ポークピカタ	○	ぶたにく たまご			こめこ	あぶら		25.3 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	24.9 g	
8 金	ミネストローネ		ウィンナー		にんじん トマト	キャベツ たけのこ セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	
	小富士小の児童が考えた献立									
	ごはん					ごめ			563 kcal	
	キムチ鍋	○	ぶたにく とうふ		にら	はくさい ほうれん草 だいこん	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと	
11 月	レモン和え				こまつな	だいこん キャベツ レモン	さとう		13.1 g	
	りんご					りんご			1.4 g	
	ふるさと給食週間(11~15日)									
	もち麦ごはん						ごめ もちむぎ			653 kcal
12 火	鮭の塩こうじ焼き		さけ						33.2 g	
	おひたし	○			ほうれん草	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	
	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	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
	コッペパン						コッペパン		1.5 g	
13 水	はだか麦のクリーム煮	○	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	
	ひじきサラダ		いんげんまめピューレ			キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	25.2 g	
	鶏ときのこの炊き込みご飯		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	
	ししゃもの磯辺揚げ	○		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら	23.6 g	
14 木	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			20.0 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 こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	
	ごはん					ごめ			2.4 g	
	豚塩レモン丼(具)	○	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし しろねぎ	レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	
15 金	厚焼き卵		あつやきたまご						17.9 g	
	粉ふきいも						じゃがいも		1.5 g	
	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ		にんじん	しめじ	ごめ もちまい さつまいも		しょうゆ わふうだし	
	餅のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	
18 月	刺み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		26.7 g	
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん		20.7 g	
	ごはん						ごめ		2.4 g	
	ちくわのカレー揚げ	○	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	しょうゆ かわり	
19 火	和風サラダ			わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	18.9 g	
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん	かぶ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	
	ごはん						ごめ		18.1 g	
	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	
20 水	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	22.2 g	
	みかん					みかん			1.2 g	
	和食の日の献立									
	わかめご飯			たきこみわかめ				ごめ		602 kcal
21 木	きびなごのかりかりフライ	○		きびなごのかりかりフライ				あぶら	23.1 g	
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	
	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 だいこん			こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	
	ごはん						ごめ		2.4 g	
22 金	厚揚げの中華煮	○	とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
	ごはん						ごめ		1.5 g	
	豚肉とレバーのパーベキューソース	○	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	
25 月	ポイル野菜(人参)				にんじん	キャベツ			19.3 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	
	ごはん						ごめ むぎ		1.4 g	
	ふりかけ(野菜)								618 kcal	
26 火	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	やさいふりかけ	
	おかか和え		かつおぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ			18.5 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	
	コッペパン						コッペパン		1.7 g	
27 水	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	
	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	29.7 g	
	みかん					みかん			27.3 g	
	麦ゆかりごはん					あかじそ	ごめ むぎ		2.1 g	
28 木	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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま	24.2 g	
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)		19.6 g	
	ごはん						ごめ		1.9 g	
29 金	いかの照り焼き	○	いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	
	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	31.0 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 にぼし	
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ					19.2 g	
28 日	ごはん						ごめ		703 kcal	
	チキンカレー(ルー)	○	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも	あぶら	カレーこ	
	ゆずドレッシングサラダ				にんじん チンゲンサイ	キャベツ ゆず	さとう		22.0 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト						20.2 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。

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※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。
 ※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。
 ※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	7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、パナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぶ、セロリ、ごま、アーモンド、セリチン)	エネルギー (kcal)
						基準 625 平均 627