

11月分献立表<中学校>

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						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		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 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	コッペパン	○					コッペパン		723 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 たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース 28.6 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	31.0 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 3.2 g	
6 水	ごはん	○					ごめ		773 kcal	
	味つけのり			あじつけのり					27.8 g	
	魚のもみじ揚げ		メルルーサ		にんじん		てんぷらこ	あぶら	16.9 g	
	酢の物			わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ 1.9 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	
7 木	ごはん	○					ごめ		856 kcal	
	ポークピカタ		ぶたにく たまご				こめこ	あぶら	30.9 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 30.3 g	
	ミネストローネ		ウィンナー		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 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 1.7 g	

小富士小の児童が考えた献立

8 金	ごはん	○					ごめ		693 kcal
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ		にら	はくさい はくさいキムチ だいこん なましいたけ	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ
	レモン和え				こまつな	だいこん キャベツ レモン	さとう		14.8 g
	りんご					りんご			1.6 g

ふるさと給食週間（11～15日）

11 月	もち麦ごはん	○					ごめ もちむぎ		805 kcal
	鯉の塩こうじ焼き		さけ						40.5 g
	おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ
	里芋のみそそぼろ煮		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	さともいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん
12 火	コッペパン	○					コッペパン		788 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
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	
									2.1 g
13 水	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	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さともいも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんし
14 木	ごはん	○					ごめ		782 kcal
	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
	厚焼き卵		あつやきたまご						
	粉ふきいも						じゃがいも		
15 金	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
	鯖のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ
18 月	ごはん	○					ごめ		767 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ
	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	しょうゆ
	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

鉄で元気アップ献立

19 火	ごはん	○					ごめ		852 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
	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	
	みかん					みかん			

和食の日の献立

20 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ		756	kcal	
	きびなごのカリカリフライ			きびなごのカリカリフライ				あぶら	27.3	g	
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.4	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 だいこん			こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	2.8	g
21 木	ごはん	○					ごめ		750	kcal	
	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	29.4	g
	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	21.1	g
										2.1	g
22 金	ごはん	○					ごめ		839	kcal	
	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	30.7	g
	ポイル野菜（人参）				にんじん	キャベツ				22.8	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	1.7	g
26 火	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
27 水	麦ゆかりごはん	○				あかじそ	ごめ むぎ		809	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	29.1	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）			2.5	g
28 木	ごはん	○					ごめ		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 にぼし	2.5	g
29 金	キャンディーチーズ	○		キャンディチーズ							
	ごはん							ごめ		852	kcal
	チキンカレー（ルウ）		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	カレールウ あぶら	カレーこ	25.5	g
	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	あぶら		23.1	g
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.5	g	

**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、鶏肉、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、セウチン）