

11月分献立表<幼稚園>

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）				
			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			450	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	19.9	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		22.0	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	2.0	g
6 水	ごはん	○					こめ			497	kcal
	味つけのり			あじつけのり						19.6	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		13.2	g
	酢の物			わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.5	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	○					こめ			547	kcal
	ポークピカタ		ぶたにく たまご				こめこ	あぶら		21.1	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	21.5	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	1.2	g
小富士小の児童が考えた献立											
8 金	ごはん	○					こめ			471	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	17.8	g
	レモン和え				こまつな	だいこん キャベツ レモン	さとう			12.0	g
	りんご					りんご				1.1	g
ふるさと給食週間（11～15日）											
11 月	もち麦ごはん	○					こめ もちむぎ			545	kcal
	鮭の塩こうじ焼き		さけ						こうじ	27.4	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	16.7	g
	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 こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	1.4	g
12 火	コッペパン	○					コッペパン			470	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
	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		21.2	g
										1.2	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	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	476	kcal
	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		18.4	g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				15.6	g
	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 こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.8	g
15 金	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ		にんじん	しめじ	こめ もちまい さつまいも		しょうゆ わふうだし	486	kcal
	鯖のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	22.8	g
	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	17.6	g
	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	2.0	g
18 月	ごはん	○					こめ			464	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	14.6	g
	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	15.8	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	1.5	g
鉄で元気アップ献立											
19 火	ごはん	○					こめ			590	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	22.9	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		19.4	g
	みかん					みかん				1.0	g
和食の日の献立											
20 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			509	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		19.9	g
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.8	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	1.8	g
22 金	ごはん	○					こめ			533	kcal
	豚肉とレバーの バーベキューソース		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	21.0	g
	ポイル野菜（人参）				にんじん	キャベツ				17.0	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	1.1	g
26 火	コッペパン	○					コッペパン			496	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	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
27 水	麦ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ 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	こんにゃく 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		17.2	g
	青りんごゼリー						ゼリー（あおりんご）			1.6	g
29 金	ごはん	○					こめ			603	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	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ	19.2	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		18.1	g
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.6	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。										平均	510

※都合により、献立を変更する場合があります。

※調味料は、アレルゲンのない「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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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、
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)