

11月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >		4 日…金二小、25日…川滝小											
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					
4 火	えびチャーハン	○	えび		にんじん	たまねぎ しろねぎ グリンピース にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック カレーこ しょうゆ	671 kcal			
	秋野菜のスープ煮		ウィンナー うずらたまご		にんじん	だいこん しめじ キャベツ たまねぎ れんこん		あぶら	スープストック しょうゆ	19.1 g			
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	22.2 g			
										1.9 g			
5 水	ごはん	○					こめ			600 kcal			
	豚肉のしょうが焼き		ふたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	25.8 g			
	もやしのごま和え				にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	17.5 g			
	ふしめん汁		あぶらあげ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g				
妻鳥小の児童がたてた献立													
6 木	コッペパン	○					コッペパン			596 kcal			
	手作り里芋コロッケ		ふたにく			たまねぎ	じゃがいも さといも マッシュポテト さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	20.1 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				22.5 g			
	ABCスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきたけ	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	2.5 g				
7 金	ごはん	○					こめ			610 kcal			
	ししゃものガーリック焼き			ししゃも		にんにく		あぶら		21.3 g			
	キャロットラペ				にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		18.5 g			
	田楽のみそだれかけ		あつあげ ちくわ みそ	にんじん	だいこん	こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g				
ふるさと給食週間													
10 月	ごはん	○					こめ			608 kcal			
	しこちゅ〜丼（具）		ふたにく みそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	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 にぼし	19.8 g				
	ポテ茶ビーンズ		だいず			でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	18.4 g				
	三色おひたし				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	1.3 g			
11 火	雑穀ごはん	○					こめ ぎつこく			610 kcal			
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	23.2 g			
	鯖のみそ煮		さばのみそに							18.9 g			
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	1.5 g			
	れんこんの五目きんぴら		とりにく	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ					
12 水	ごはん	○					こめ			619 kcal			
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			20.2 g			
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	19.2 g			
	厚揚げと野菜のピリ辛炒め		あつあげ うずらたまご みそ	にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	1.6 g				
	りんご					りんご							
13 木	減量ごはん	○					こめ			568 kcal			
	鶏肉のチリソース焼き		とりにく					あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ	25.5 g			
	野菜の塩麹炒め				にんじん こまつな	しめじ たけのこ キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こうじ	21.7 g			
	卵とじうどん		たまご とりにく あぶらあげ	ねぎ	しょうが ごぼう はくさい ほししいたけ	うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	2.2 g				
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー						
和食の日献立													
14 金	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ		にんじん	れんこん しめじ ごぼう えだまめ	こめ もちこめ		しょうゆ わふうだし	598 kcal			
	里芋のかき揚げ			かえりいりこ	しゅんぎく	たまねぎ	さといも てんぷらこ	あぶら		19.7 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				17.9 g			
	絞り豆腐の豆乳みそ汁		どうふ どうにゅう みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ			にぼし	1.9 g			
17 月	ごはん	○					こめ			625 kcal			
	ひきずり		とりにく やきどうふ	にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	23.3 g				
	キムチとうずら卵のスープ		うずらたまご	にら	はくさい えのきたけ はくさいキムチ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	18.0 g				
									2.1 g				
18 火	麦わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ むぎ			668 kcal			
	豚肉のかりんとう揚げ		ふたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.6 g			
	大根のマリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		21.3 g			
	せんべい汁		とりにく	にんじん ねぎ	もやし ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.9 g				
	みかん					みかん							
食育の日													
19 水	ごはん	○	ふたにく		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	こめ さといも じゃがいも	カレーうどん	あぶら	634 kcal			
	伊予美人カレー								カレーこ	20.2 g			
	春雨サラダ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	15.1 g			
										1.8 g			
上分小の児童がたてた献立													
20 木	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			561 kcal			
	銚の香草パン粉焼き		さけ	チーズ		にんにく	パンこ	あぶら	バジル	25.8 g			
	ほうれん草のバター炒め				ほうれんそう	キャベツ		あぶら バター		15.3 g			
	みそ汁		どうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん れんこん			にぼし	2.1 g			
21 金	ごはん	○					こめ			619 kcal			
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	27.2 g			
	アーモンド和え				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	15.0 g			
	肉じゃが		ふたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.9 g			
25 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			684 kcal			
	麻婆厚揚げ		ふたにく だいず あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 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	29.5 g			
	切り干し大根のナムル				こまつな にんじん	きりほしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	23.1 g			
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	2.1 g			
26 水	ごはん	○					こめ			623 kcal			
	親子丼(具)		とりにく たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	23.8 g				
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		19.7 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	1.5 g			
27 木	コッペパン	○					コッペパン			643 kcal			
	ポークビーンズ		だいず ふたにく 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	27.6 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	24.9 g			
	みかん					みかん				2.3 g			
28 金	ごはん	○					こめ			587 kcal			
	魚のカレーフリッター		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	22.2 g			
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	14.8 g			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	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。										基準	630	平均	618

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料8品目
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用
(8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)