

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…川瀬小						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
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			
	地場産物をとり入れた献立		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）									
	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					
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 グリーンピース にんにく	ごめ	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		○	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		
5 水	ごはん		○	ぶたにく		たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	600 kcal		
	豚肉のしょうが焼き				にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	25.8 g		
	もやしのごまあえ			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	17.5 g		
	ふしめん汁									1.7 g		
妻島小の児童がたてた献立												
6 木	コッペパン		○	ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも さといも マッシュポテト さとう てんぶらこ バンこ	あぶら	しょうゆ	596 kcal		
	手作り里芋コロッケ				にんじん	キャベツ				20.1 g		
	ボイル野菜			ペーパン	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきたけ	マカラニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	22.5 g		
	ABCスープ									2.5 g		
7 金	ごはん		○	ししゃも		にんにく		あぶら		610 kcal		
	しゃものガーリック焼き				にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		21.3 g		
	キャロットラバ			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	18.5 g		
	田楽のみぞれかけ									2.0 g		
ふるさと給食週間												
10 月	ごはん		○	ぶたにく 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	608 kcal		
	しこちゅ~丼(具)			だいす			でんぶん ジャガイモ	あぶら	ちや	19.8 g		
	ボテ茶ピーンズ				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	18.4 g		
	三色おひたし									1.3 g		
11 火	雑穀ごはん		○	さばのみそに					やさいふりかけ	610 kcal		
	野菜ふりかけ			かつおぶし	こまつな	もやし			しょうゆ	23.2 g		
	鯖のみそ煮			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	18.9 g		
	おかか和え									1.5 g		
れんこんの五目きんぴら												
12 水	ごはん		○	こまつな		キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	619 kcal		
	焼きぎょうざ			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	20.2 g		
	中華キャベツ				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			19.2 g		
	厚揚げと野菜のピリ辛炒め									1.6 g		
りんご												
13 木	減量ごはん		○	とりにく			ごめ			568 kcal		
	鶏肉のチリソース焼き				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	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				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		ちゅうかスープストック こうじ	21.7 g		
	卵とうじうどん								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												
和食の日献立												
14 金	吹き寄せおごわ		○	あぶらあげ	にんじん	れんこん しめじ ごぼう えだまめ	ごめ もちごめ		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 でんぶらこ	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			とうふ とうにゅう みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ		にぼし	1.9 g		
15 土	ごはん		○	とりにく やきどうふ		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	625 kcal		
	ひきずり			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	23.3 g		
	キムチとうずら卵のスープ									18.0 g		
	妻島かめごはん				たきこみわかめ		ごめ むぎ			2.1 g		
16 日	豚肉のかりんとう揚げ		○	ぶたにく		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	668 kcal		
	大根のマリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		24.6 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	21.3 g		
	みかん					みかん				1.9 g		
食育の日												
17 水	ごはん		○	ぶたにく	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さといも ジャガイモ 28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ	634 kcal		
	伊予美人カレー				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	20.2 g		
	春雨サラダ									15.1 g		
	上分小の児童がたてた献立									1.8 g		
18 木	さつまいもごはん		○	さけ チーズ		にんにく	パンこ	あぶら	パジル	561 kcal		
	鮭の香草パン粉焼き				ほうれんそう	キャベツ		あぶら バター		25.8 g		
	ほれん草のバター炒め			とうふ みそ	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん れんこん				15.3 g		
	みそ汁									2.1 g		
19 金	ごはん		○	いか		しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	619 kcal		
	いかの塩こうじ焼き				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	27.2 g		
	アーモンド和え			ぶたにく	さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんぶ	あぶら	しょうゆ みりん	15.0 g		
	肉じゃが						さとう			1.9 g		
20 土	妻島かめごはん											