

# 11月分献立表<中学校>

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…川之江南中、21日…川之江北中							調味料他	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		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	地場産物をとり入れた献立		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のとなる（黄）		
	献立名		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			
	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	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック カレー しょうゆ	844 kcal	
	秋野菜のスープ煮		ウインナー 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	22.7 g	
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	27.3 g	
5 水	ごはん	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが	ごめ	あぶら	しょうゆ みりん	754 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	31.7 g	
	もやしのごま和え		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	20.5 g	
6 木	ふしめん汁									2.0 g	
	妻島小の児童がたてた献立										
	コッペパン					コッペパン				763 kcal	
7 金	手作り里芋コロッケ	○	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 でんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	24.7 g	
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				27.3 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	3.5 g	
10 月	ごはん	○					ごめ			780 kcal	
	しぶやものガーリック焼き		ししゃも		にんにく		あぶら			27.1 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		22.6 g	
	田楽のみぞだれかけ		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	2.6 g	
ふるさと給食週間											
11 火	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	778 kcal	
	しごちゅ～丼（具）		だいす				でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	24.1 g	
	ボテ茶ヒーネス				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	22.1 g	
12 水	三色おひたし		さばのみそに							1.9 g	
	雑穀ごはん		かつおぶし		こまつな	もやし				765 kcal	
	野菜ふりかけ		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	やさいふりかけ	28.0 g	
13 木	鯖のみそ煮									22.0 g	
	おかか和え		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	しょうゆ トウバンジャン	1.8 g	
	れんこんの五目きんぴら					ぎょうざ				805 kcal	
14 金	ごはん	○					ごめ			31.1 g	
	焼きぎょうざ					キャベツ				23.9 g	
	中華キャベツ				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	トマトケチャップ こうじ	2.1 g	
15 土	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	726 kcal	
	りんご					りんご				31.8 g	
	減量ごはん		とりにく				ごめ			26.6 g	
16 日	鶏肉のチリソース焼き	○					あぶら		チリソース しょうゆ トマトケチャップ	2.8 g	
	野菜の塩麹炒め						ごまあぶら		ちゅうかスープストック こうじ	726 kcal	
	卵とじうどん				たまご とりにく あぶらあげ	ねぎ	うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	2.8 g	
	新宮チャゼリーナ						28 フリー	おちゃゼリー			
和食の日献立											
17 月	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	ごめ もちごめ		しょうゆ わふうだし	729 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		23.2 g	
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				20.8 g	
18 火	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				2.3 g	
	ごはん		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	ごめ	あぶら		790 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	28.7 g	
19 水	キムチとうずら卵のスープ									21.3 g	
	妻わかめごはん		たきこみわかめ				ごめ むぎ			2.6 g	
	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	834 kcal	
20 木	大根のマリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		29.5 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	24.9 g	
	みかん					みかん				2.3 g	
食育の日											
21 水	ごはん	○	ぶたにく		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さといも じゃがいも	28 フリー	カレールウ あぶら	カレー	796 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	カレー	24.6 g	
	春雨サラダ									17.3 g	
上分小の児童がたてた献立										2.2 g	
22 木	さつまいもごはん	○					ごめ さつまいも			737 kcal	
	鮭の香草パン粉焼き		さけ チーズ		にんにく		パンこ	あぶら	バジル	31.9 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	19.4 g	
23 金	みそ汁		あつあげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん れんこん				2.7 g	
	ごはん						ごめ			781 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	33.2 g	
24 土	アーモンド和え				チングンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	17.2 g	
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こにゃく	あぶら	しょうゆ みりん	2.4 g	
	妻ごはん						ごめ むぎ			869 kcal	
25 日	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいす 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	36.2 g	
	切り干し大根のナムル				こまつな にんじん	きりぼし だいこん		ごまあぶら	しょうゆ	27.9 g	
	手作りぶりかけ		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ					しょうゆ みりん	2.5 g	
26 水	ごはん	○	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			789 kcal	
	親子丢（具）			いわし あおのりこ				あぶら		29.2 g	