

11月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >			18日…バス遠足									
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	19.2 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		
										2.0 g		
5 水	ごはん	○					こめ			599 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			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 ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.8 g		
妻鳥小の児童がたてた献立								コッペパン			597 kcal	
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 てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ		20.1 g	
	手作り里芋コロッケ				にんじん	キャベツ				22.5 g		
	ボイル野菜		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			
	ABCスープ											
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							こめ			607 kcal		
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 ほししいたけ 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		
	しこちゅ〜丼		だいず			でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	18.4 g			
	ポテ茶ビーンズ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	1.3 g			
	三色おひたし											
11 火	雑穀ごはん	○		あじつけのり			こめ ざっこく			610 kcal		
	味付けのり								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			
12 水	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			
	ごはん						こめ		623 kcal			
	焼きぎょうざ					ぎょうざ			23.0 g			
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	19.8 g			
13 木	厚揚げと野菜のピリ辛炒め	○	ぶたにく あつあげ 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		
	減量ごはん						こめ		578 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	26.1 g		
	野菜の塩麹炒め				にんじん こまつな	えのきたけ 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	21.8 g		
14 金	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 しめじ	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		
	和食の日献立			あぶらあげ		にんじん	れんこん ごぼう とうもろこし	こめ もちまい	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし	599 kcal	
	吹き寄せおこわ									19.1 g		
	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		18.1 g		
17 月	ポイル野菜	○			にんじん	キャベツ				2.0 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			
	わかめごはん			たきこみわかめ			こめ			665 kcal		
	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	25.1 g		
19 水	中華マリネ	○			にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		22.0 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.2 g		
	上分小の児童がたてた献立							こめ さつまいも		575 kcal		
	さつまいもごはん											
20 木	鮭のパン粉焼き	○	さけ	チーズ		にんにく	パンこ	あぶら		26.5 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		16.6 g		
	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			にぼし	2.1 g		
	お誕生日・交流給食											
21 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			658 kcal		
	伊予美人カレー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さといも じゃがいも	あぶら	カレーこ しょうゆ	20.6 g		
	春雨サラダ				こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	15.7 g		
	新宮チャゼリーナ						おちやゼリー			2.0 g		
25 火	ごはん	○					こめ			625 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	27.4 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	15.6 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.9 g		
26 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			684 kcal		
	麻婆厚揚げ		ぶたにく 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	きりぼしだいこん		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		
27 木	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		
	小さ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		
28 金	コッペパン	○					コッペパン			644 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	27.7 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				2.2 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	
※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。										平均	620	
※調味料は、アレルギーのない「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、マダガスカ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)