

# 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								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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
	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)		調味料他						
4火	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			
	献立名		牛乳		たんぱく質		無機質			カロテン			
	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	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			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	あぶら	スープストック	しょうゆ	19.2 g	
5水	手作り大学芋								さつまいも	さとう	しょうゆ	22.2 g	
	ごはん								あぶら			2.0 g	
	豚肉のしょうが焼き											599 kcal	
	もやしのごま和え											25.8 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	17.5 g	
妻鳥小の児童がたてた献立												1.8 g	
6木	コッペパン		○						コッペパン			597 kcal	
	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 てんぶらこ ハンこ	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	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		○						ごめ			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	
	キャロットラベ				にんじん	たまねぎ えだまめ			あぶら			18.5 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	2.0 g	
ふるさと給食週間									ごめ			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			だいす				でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ		18.4 g	
	ボテ茶ヒーンズ				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		○						ごめ ざっこく			610 kcal	
	味付けのり			あじつけのり								23.2 g	
	鰯のみぞ煮			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	ごまあぶら	みりん しょうゆ				
12水	ごはん		○						ごめ			623 kcal	
	焼きぎょうざ								ぎょうざ			23.0 g	
	中華キャベツ			チングンサイ	キャベツ			ごまあぶら	ごまあぶら	しょうゆ		19.8 g	
	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	
13木	減量ごはん		○						ごめ			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	
	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	ごめ もちまい	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし			599 kcal	
14金	吹き寄せおこわ		○		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			19.1 g	
	里芋のかき揚げ				にんじん	キャベツ						18.1 g	
	ボイル野菜			とうふ とうにゅう みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ					2.0 g	
	絞り豆腐の豆乳みそ汁												
17月	わかめごはん		○		たきこみわかめ				ごめ			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	
	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									ごめ さつまいも			575 kcal	
19水	さつまいもごはん		○	さけ	チーズ	にんにく	パンこ	あぶら				26.5 g	
	鮭のパン粉焼き				ほうれん草	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									ごめ むぎ			658 kcal	
20木	麦ごはん		○						28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ しょうゆ	20.6 g	
	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				15.7 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			2.0 g	
	新宮チャゼリーナ						28 フリー	おちゃゼリー					
21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			625 kcal	
	いかの塩こうじ焼き				チングンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ			27.4 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん			15.6 g	
	肉じゃが												