

11月分献立表<幼稚園>

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>		7日…親子遠足							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		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)	牛乳・乳製品・豆・豆製品	色のこい野菜	主に体の調子を整える(緑)	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	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	えびチャーハン	○	えび	にんじん	たまねぎ しろねぎ ダリンピース にんにく	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック カレーご しょうゆ	#REF! kcal
4 火	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	#REF! g
	手作り大学芋					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	#REF! g
	ごはん	○	ぶたにく		たまねぎ しょうが	ごめ			#REF! kcal
5 水	豚肉のしょうが焼き	○		にんじん こまつな	もやし	あぶら	しょうゆ みりん	#REF! g	#REF! g
	もやしのごま和え		あぶらあげ	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	さとう	しろごま	しょうゆ	#REF! g
	ふしめん汁					ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	#REF! g
6 木	コッペパン	○	ぶたにく		たまねぎ	コッペパン			464 kcal
	手作り里芋コロッケ	○		にんじん	キャベツ	じゃがいも さといも マッシュポテト さとう てんぶらご バンニ	あぶら	しょうゆ	#REF! 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	#REF! g
	ふるさと給食週間					ごめ			428 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 オイスタークリーミー にぼし	13.4 g
	しこちゅ~丼		だいす			でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	12.4 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	1.1 g
11 火	雑穀ごはん	○	あじつけのり			ごめ ざっこく			454 kcal
	味付けのり		さばのみそに						18.0 g
	鯖のみそ煮		かつおぶし	こまつな	もやし			ちゅうかスープストック こうじ	14.3 g
	おかか和え		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	1.2 g
	れんこんの五目きんぴら								
12 水	ごはん	○				ごめ			440 kcal
	焼きぎょうざ		チングンサイ	キャベツ		ぎょうざ			17.0 g
	中華キャベツ		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	ごまあぶら	しょうゆ	13.5 g
	厚揚げと野菜のピリ辛炒め					あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン		1.0 g
13 木	減量ごはん	○	とりにく			ごめ			428 kcal
	鶏肉のチリソース焼き			にんじん こまつな	えのきたけ たけのこ キャベツ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ		19.4 g
	野菜の塩麹炒め			ねぎ	しょうが ごぼう はくさい しめじ	さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こうじ	15.9 g
	卵とうじどん		たまご とりにく あぶらあげ			うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	1.7 g
	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 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	453 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 でんぶらご		13.4 g
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				12.2 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			1.5 g
17 月	わかめごはん	○	たきこみわかめ			ごめ			485 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	18.1 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		15.0 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	1.6 g
18 火	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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	445 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	ピーフン		ちゅうかスープストック	16.6 g
	キムチうずら卵のスープ								11.9 g
									1.7 g
19 水	さつまいもごはん	○	さけ	チーズ	にんにく	ごめ さつまいも			417 kcal
	鮭のパン粉焼き				ほうれんそう	パンこ	あぶら		19.3 g
	ほうれん草のバター炒め		あつあげ みそ	にんじん	キャベツ		あぶら バター		10.7 g
	みそ汁				はくさい たまねぎ だいこん れんこん			にぼし	1.6 g
20 木	麦ごはん	○				ごめ むぎ			452 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	28 フリー	カレールウ あぶら	14.2 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	カレーご しょうゆ	10.0 g
									1.5 g
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	442 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	19.6 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	あぶら	しょうゆ みりん	10.0 g
	肉じゃが					さとう			1.4 g
25 火	麦ごはん	○				ごめ むぎ			489 kcal
	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 ちゅうかスープストック	20.9 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	16.0 g
	手作りりんご		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ			しろごま	しょうゆ みりん	1.4 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			443 kcal
	親子丼(具)			いわし あおのりこ		あぶら	しょうゆ みりん にぼし		16.8 g
	小さいわしのいそべ揚げ			チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	13.3 g
	おひたし								1.2 g
27 木	コッペパン	○	だいす ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	コッペパン			509 kcal
	ポークピーンズ			かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	22.4 g
	海藻サラダ				みかん				20.8 g
	みかん								1.8 g
28 金	ごはん	○	メルルーサ			ごめ			448 kcal
	魚のカレーフリッター			しおこんぶ	こまつな にんじん	てんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーご	17.7 g
	塩昆布和え		あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ			しょうゆ	11.6 g
	かぼちゃのみそ汁			キャンディーチーズ		しめじ たまねぎ			1.2 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 450 平均 453

※食物アレルギー等に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 アレルギー特定原材料8品目不使用
+ アレルギー準特定原材料20品目不使用
(8品目 + モンド、あわび、いか、いくら、オレジン、カシュー、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミナツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)