

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									
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	ちゅうかスーブストック カレーこ しょうゆ	#REF! kcal		
	秋野菜のスーブ煮		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	スーブストック 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		
										#REF! g		
5 水	ごはん	○					こめ			#REF! 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	#REF! 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	#REF! 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	#REF! g		
6 木	コッペパン	○					コッペパン			464 kcal		
	手作り里芋コロツケ		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 てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	#REF! g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				#REF! 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 スーブストック	#REF! g		
ふるさと給食週間							こめ			428 kcal		
10 月	ごはん	○					こめ					
	しこちゅ〜丼		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	13.4 g		
	ポテ茶ビーンズ		だいず				でんぶん じゃがいも	あぶら	ちゃ	12.4 g		
	三色おひたし				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	○					こめ ぎっこく			454 kcal		
	味付けのり			あじつけのり						18.0 g		
	鯖のみそ煮		さばのみそに							14.3 g		
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	1.2 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	こんにやく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ			
	ごはん						こめ			440 kcal		
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			17.0 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	13.5 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	1.0 g		
	減量ごはん						こめ			428 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	19.4 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	ちゅうかスーブストック こうじ	15.9 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	1.7 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	453 kcal		
	吹き寄せおこわ						こめ					
	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		13.4 g		
17 月	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 とうにゆう みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ			にぼし	1.5 g		
	わかめごはん			たきこみわかめ			こめ			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		
18 火	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		
	ごはん						こめ			445 kcal		
	ひきずり		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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	16.6 g		
19 水	キムチとうずら卵のスープ	○	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 ちゅうかスーブストック	11.9 g		
										1.7 g		
	さつまいもごはん						こめ さつまいも			417 kcal		
	鮭のパン粉焼き		さけ	チーズ		にんにく	パンこ	あぶら		19.3 g		
20 木	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		10.7 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	1.6 g		
	麦ごはん						こめ 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	カレールー あぶら	カレーこ しょうゆ	14.2 g		
21 金	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	10.0 g		
										1.5 g		
	ごはん		○					こめ			442 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	19.6 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	10.0 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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.4 g			
25 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			489 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 ちゅうかスーブストック	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	1.4 g		
26 水	ごはん	○					こめ			443 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	16.8 g		
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		13.3 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	1.2 g		
27 木	コッペパン	○					コッペパン			509 kcal		
	ポークビーンズ		だいず 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	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スーブストック	22.4 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	20.8 g		
	みかん					みかん				1.8 g		
28 金	ごはん	○					こめ			448 kcal		
	魚のカレーフリッター		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ペーキングパウダー カレーこ	17.7 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	11.6 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	1.2 g		
キャンディーチーズ				キャンディチーズ								
「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	
※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。										平均	453	
※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 + 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、マカダミナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）					