

# 11月分献立表く小学校

令和7年度  
四国中央市立東部学校給食センター

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	
	じばさんぶつを とりいれたこんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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			
4火	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	ごはん						ごめ		650 kcal		
	ぶたにくのかりんとうあげ	○	ぶたにく		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.2 g		
	おかかあえ		かつおぶし	ごまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	18.5 g		
5水	だんごじる		あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご	しらたまだんご	こんぶ けずりぶし	1.2 g		
	コッペパン					コッペパン			566 kcal		
	ハンバーグのきのソース	○	ハンバーグ	トマトピューレ	しめじ えのきたけ たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターーソース	24.0 g		
	グリーンサラダ		くきわかめ	ブロッコリー	キャベツ レモン	さとう	あぶら		22.5 g		
6木	コーンのまごスープ		たまご	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ スープストック	3.0 g		
	ごはん					ごめ			639 kcal		
	キムチなべ	○	ぶたにく	にら	はくさい はくさいキムチ だいこん なましいたけ もやし	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ	22.2 g		
	ゆずドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ ゆず	さとう	あぶら		17.0 g		
7金	ヨーグルト			ヨーグルト					1.2 g		
	さんがわしようがっこうの じどうが かんがえたこんだて										
	ごはん					ごめ			751 kcal 23.2 g 28.4 g 1.8 g		
	さんまのかばやき	○	さんま			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ			
10月	れんこんとひじきのサラダ		ツナ	ひじき	にんじん	とうもろこし れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら			
	やさいたくさんみそしる		とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ たまねぎ	さつまいも	にほし			
	ひとくちゼリー(りんご)						りんごゼリー				
	ふるさときゅうしょく しゅうかん11/10~11/14										
11火	ごはん					ごめ			659 kcal 27.5 g 18.4 g 1.4 g		
	かえりいりこ	○	かえりいりこ								
	さといものみそぼろに		ぶたにく あつあげ だいすみそ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	さといも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん			
	ごまあえ		わかめ	ごまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ			
12水	しんぐらチャゼリーナ					8 フリー	お茶ゼリー		593 kcal 23.5 g 21.4 g 2.4 g		
	とりときのこのだしたきごはん		とりにく あぶらあげ	にんじん	しめじ しょうが	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし			
	きびなごのカリカリフライ	○	きびなごのカリカリ フライ				あぶら				
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん						
13木	たまごととうにゅうのみそしる		たまご あつあげ とうにゅうみそ	ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にほし	608 kcal 26.7 g 17.1 g 1.7 g		
	ごはん					ごめ					
	ぶりのてりやき	○	ぶり			さとう でんぶん		しょうゆ みりん			
	れんこんのきんびら			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ			
14金	はもといよびじんのつみれじる		はもといよびじんの じんじゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	652 kcal 24.5 g 18.1 g 2.2 g		
	コーンライス				とうもろこし	ごめ					
	ささみのレモンに	○	とりにく		レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ			
	チンゲンサイサラダ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
15水	もちむぎいりミストローネ		ベーコン みそ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	もちむぎ じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	639 kcal 24.0 g 16.4 g 1.8 g		
	ごはん					ごめ					
	しこちゅ~どん(ぐ)	○	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さといも でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん オイスターーソース にほし			
	あつやきたまご		あつやきたまご		きゅうり キャベツ			うめえふりかけ しょうゆ			
16木	とべのうめあえ				みかん				607 kcal 23.1 g 18.4 g 2.0 g		
	みかん					ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし			
	ツナピラフ					たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら			
	ぶたにくとレバーのいよかんソース	○	ぶたレバー			でんぶん さとう	あぶら	いよかんドレッシング			
17火	ボイルやさい			ごまつな	もやし				610 kcal 24.8 g 21.7 g 1.5 g		
	ABCスープ		ベーコン	にんじん パセリ	だいこん	じゃがいも エルボ	あぶら	しょうゆ スープストック			
	ごはん					ごめ					
	さばのごまやき	○	さば				しろごま	みりん しょうゆ			
18水	カシューなツツあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューなツツ	しょうゆ	629 kcal 19.6 g 17.6 g 2.2 g		
	すまじる		あぶらあげ かまほこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ			
	しょくいくのひ こんだて										
	むぎごはん	○	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	ごめ むぎ 28 フリー	じゃがいも カレールウ	あぶら ウスターーソース カレーこ			
19木	きのこカレー		ツナ	かいそうミックス	キャベツ	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	632 kcal 30.1 g 20.4 g 2.8 g		
	こんにゃくツナサラダ					りんご					
	りんご										
	わしょくのひ こんだて										
20木	さといもごはん	○	あぶらあげ さけ	にんじん	ごぼう えだまめ	ごめ さといも さとう 8 フリー		しょうゆ みりん わふうだし	587 kcal 22.2 g 14.8 g 1.6 g		
	さけのマヨネーズやき		くきわかめ		もやし きゅうり	さとう					
	くきわかめのすのもの		ぶたにく とうふ	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	8 フリー		しょうゆ			
	よせなべ							こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん			
21金	ざんしょくちょうさ しゅうかん11/21~11/28					ごめ			636 kcal 27.8 g 26.0 g 1.9 g		
	ごはん					てんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ			
	さかなのカレーフリッター	○	メルルーサ					しょうゆ			
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ						
22木	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にほし	610 kcal 27.3 g 14.0 g 1.8 g		
	ごはん					ごめ					
	いかのしおこうじやき		いか		しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん			
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ			
23水	にくじやが	○	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	684 kcal 29.6 g 23.1 g 2.0 g		
	コッペパン					ごめ					
	ポークピーンズ	○	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	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック			
	かいそうサラダ			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				