

11月分献立表<中学校>

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						調味料他	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			
			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	ごはん	○	ふたにく				こめ			819 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ					しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.0 g	
	おかか和え		かつおぶし		こまつき	もやし キャベツ			しょうゆ	21.3 g	
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.6 g	
5 水	コッペパン	○					コッペパン			706 kcal	
	ハンバーグのきのこソース		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 ウスターソース	29.1 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		26.5 g	
	コーン卵スープ		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	3.7 g	
6 木	ごはん	○	ふたにく				こめ			786 kcal	
	キムチ鍋				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	26.4 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		18.8 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.4 g	
7 金	寒川小学校の児童が考えた献立										
	ごはん	○					こめ			928 kcal	
	さんまのかば焼き		さんま				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	27.6 g	
	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	しょうゆ	33.2 g	
	野菜たくさんみそ汁		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		にぼし	2.1 g	
	一口ゼリー(りんご)						りんごゼリー				
10 月	ふるさと給食週間11/10～11/14										
	ごはん	○					こめ			830 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ						34.0 g	
	星芋のみそそばうどん		ふたにく あつあげ だいず 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	21.7 g	
	ごま和え			わかめ	こまつき	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.8 g	
	新宮チャゼリーナ						お茶ゼリー				
	鶏ときのこのだし炊きごはん	○	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ しょうが	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	733 kcal	
	きびなごのかりかりフライ			きびなごのかりかり フライ				あぶら		28.3 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				25.5 g	
	卵と豆乳のみそ汁		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		にぼし	3.0 g	
	12 水	ごはん	○	ぶり				こめ			765 kcal
		ぶりの照り焼き						さとう でんぶん		しょうゆ みりん	32.3 g
		れんこんのきんぴら				にんじん さやいんげん	れんこん	こんにやく さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ	19.7 g
		はもと伊予美人のつみれ汁		はもといよびじんの しんじょう		にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.2 g
13 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			794 kcal	
	ささみのレモン煮		とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	29.1 g	
	チンゲン菜サラダ				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	21.0 g	
	もち麦入りミソストローネ		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	2.8 g	
14 金	ごはん	○					こめ			795 kcal	
	しごちゅー丼(具)		ふたにく 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 オイスターソース にぼし	28.6 g	
	厚焼き卵		あつあきたまご							18.7 g	
	延寿の梅和え					きゅうり キャベツ			うめえふりかけ しょうゆ	2.4 g	
	みかん					みかん					
17 月	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	746 kcal	
	豚肉とレバーのいよかんソース		ふたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	いよかんドレッシング	27.9 g	
	ポイル野菜				こまつき	もやし				21.6 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	2.5 g	
18 火	ごはん	○					こめ			763 kcal	
	さばのごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	29.9 g	
	カシューナッツ和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	25.2 g	
	すまし汁		あぶらあげ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g	
19 水	食育の日献立										
	麦ごはん	○	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	こめ むぎ			796 kcal	
	きのごカレー						じゃがいも	カレーウ	ウスターソース カレーこ	23.7 g	
	こんにゃくツナサラダ		ツナ	かいそうミックス		キャベツ	こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.3 g	
	りんご					りんご				2.8 g	
20 木	和食の日献立										
	星芋ごはん	○	あぶらあげ さけ		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう		しょうゆ みりん わふうだし	777 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き							マヨネーズ		36.5 g	
	蓮わかめの酢の物			くきわかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	24.3 g	
寄せ鍋	ふたにく とうふ			にんじん	はくさい だいこん しろねぎ			こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	3.5 g		
21 金	残食調査週間11/21～11/28										
	ごはん	○	メルルーサ				こめ			780 kcal	
	魚のカレーフリッター						でんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	28.8 g	
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつき にんじん	キャベツ			しょうゆ	19.9 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	2.1 g	
	キャンディーチーズ			キャンディーチーズ							
	ごはん	○	いか			しょうが	こめ			770 kcal	
	いかの塩こうじ焼き					キャベツ	さとう		アーモンド	しょうゆ	33.4 g
	アーモンド和え				チンゲンサイ		さとう	アーモンド	しょうゆ	15.9 g	
	肉じゃが		ふたにく		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	2.3 g	
26 水	コッペパン	○					コッペパン			827 kcal	
	ポークビーンズ		だいず ふたにく 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	35.8 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	33.1 g	
	みかん					みかん				2.7 g	
27 木	麦ごはん	○	ふたにく 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	870 kcal	
	麻婆厚揚げ				こまつき にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	36.3 g	
	切り干し大根のナムル							ごまあぶら	しょうゆ	27.9 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	2.5 g	
28 金	ごはん	○					こめ			790 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	29.3 g	
	小いわしのいそべ揚げ			いわしこなつき あおのりこ				あぶら		23.6 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	2.3 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	820
※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	793
※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。											
										28 フリー	
										7ルルキー	
										7ルルキー-フリー	
										7ルルキー-特定原材料7品目 + 7ルルキー-準特定原材料21品目不使用	
										(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)	