

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						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	
	献立名	牛乳	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	主にエネルギーのもとになる(黄)		
			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	○					ごめ		819 kcal
	豚肉のかりんとう焼げ		あたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	29.0 g
	おかか和え		かつおぶし		ごまつな	もやし キャベツ			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		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	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		3.7 g
6木	ごはん	○	あたにく				ごめ		786 kcal
	キムチ餃子		さんま		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		26.4 g
	ゆずドレッシングサラダ		ツナ	ひじき	ごまつな	キャベツ ゆず	さとう	あぶら	18.8 g
	ヨーグルト		とうふ みそ		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	○					ごめ		928 kcal
	さんまのかば焼き		さんま				でんぶん さとう	あぶら	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	しろこま あぶら ごまあぶら	33.2 g
	野菜たくさんみそ汁				ごまつな	キャベツ	さとう	しろこま	2.1 g
	一口ゼリー(りんご)						りんごゼリー		
ふるさと給食週間11/10~11/14									
10月	ごはん	○	あたにく				ごめ		830 kcal
	かえりいりこ		かえりいりこ						34.0 g
	里芋のみそぼろ煮		あたにく あつあけ 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 こにゃく さとう でんぶん	あぶら	21.7 g
	ごま和え		わかめ		ごまつな	キャベツ	さとう	しろこま	1.8 g
11火	新富チャゼリーナ	○					8 フリー	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	ごめ さとう		733 kcal
	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	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
12水	卵と豆乳のみそ汁	○	たまご あつあけ とうにゅう みそ		ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		3.0 g
	ごはん						ごめ		765 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり				さとう	でんぶん	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	こんにゃく さとう	ごまあぶら しろこま	19.7 g
13木	はもと伊予美人のつみれ汁	○	ゆもといいよびじんの しんじょう		にんじん ねぎ	たまねぎ			2.2 g
	コーンライス		とりにく			とうもろこし	ごめ		794 kcal
	ささみのレモン煮					レモン	でんぶん さとう	あぶら	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	21.0 g
14金	もち麦入りミストローネ	○	ペーパン 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	トマトケチャップ みりん スープストック	2.8 g
	ごはん						ごめ		795 kcal
	しごちゅ~丼(異)		あたにく 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	28.6 g
	厚焼き卵		あつやきたまご						18.7 g
17月	延べ卵の卵とじ	○				きゅうり キャベツ			2.4 g
	ごはん					みかん			
	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	ごめ	あぶら	746 kcal
	豚肉とレバーのいよかんソース		あたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	27.9 g
18火	ボイル野菜	○			ごまつな	もやし			21.6 g
	ABCスープ		ペーパン		にんじん バセリ	だいこん	じやがいも エルボ	あぶら	2.5 g
	ごはん		さば				ごめ		763 kcal
	さばのごま焼き						さとう	カシューなっつ	29.9 g
19水	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	カシューなっつ	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			2.0 g
	食育の日献立								
	麦ごはん	○					ごめ むぎ 28 フリー	カレールウ あぶら	ウスターーソース カレーこ
	きのこカレー		あたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	じゃがいも		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	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	20.3 g
	りんご						りんご		2.8 g
和食の日献立									
20木	里芋ごはん	○	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 マヨネーズ		777 kcal
	鯛のマヨネーズ焼き					もやし きゅうり	さとう	マヨネーズ	36.5 g
	茎わかめの酢の物								24.3 g
	寄せ鍋		あたにく とうふ		にんじん	はくさい だいこん しろねぎ			3.5 g
残食調査週間11/21~11/28									
21金	ごはん	○					ごめ		780 kcal
	焦のカレーフリッター		メルルーサ				てんぶらこ	あぶら	28.8 g
	塩昆布和え		しおこんぶ		ごまつな にんじん	キャベツ			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			2.1 g
25火	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ						
	ごはん						ごめ		770 kcal
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		33.4 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		15.9 g
26水	肉じゃが	○	あたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じやがいも こんにゃく さとう	あぶら	2.3 g
	コッペパン		だいす あたにく		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じやがいも	あぶら	827 kcal
	ポークピーンズ		ペーパン		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	トマトケチャップ スープストック	35.8 g
	海藻サラダ								33.1 g
27木	みかん					みかん			2.7 g
	麦ごはん	○					ごめ むぎ 28 フリー		870 kcal
	麻婆豆腐		あたにく 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	36.3 g
	切り干し大根のナムル				ごまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	27.9 g
28金	手作りぶりかけ		かつおぶし						