

11月分献立表<幼稚園>

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	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	ごはん	○					こめ			519 kcal	
	豚肉のかりとん揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	19.5 g	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	15.5 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	1.1 g		
5 水	コッペパン	○					コッペパン			454 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	20.4 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		19.9 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	2.4 g		
6 木	ごはん	○					こめ			467 kcal	
	キムチ鍋		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	16.8 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		13.0 g		
									0.9 g		
7 金	寒川小学校の児童が考えた献立										
	ごはん	○					こめ			607 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	19.2 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	23.7 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		にんじ	1.4 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			546 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ						22.9 g	
	里芋のみそそば煮		ぶたにく 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	16.3 g		
	ごま和え			わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.3 g	
	新富チャゼリーナ					お茶ゼリー					
11 火	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	503 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		20.0 g		
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.9 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		にんじ	1.8 g		
12 水	ごはん	○					こめ			495 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり			さとう でんぶん		しょうゆ みりん	21.9 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	14.9 g		
	はもと伊予美人のつみれ汁		はもと伊予びじんのし 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	1.3 g		
13 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			541 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	20.2 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	15.8 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	2.0 g		
14 金	ごはん	○					こめ			548 kcal	
	しごちゅ〜丼（具）		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 オイスターソース にんじ	20.5 g		
	厚焼き卵		あつやきたまご						14.8 g		
	味噌の梅和え				きゅうり キャベツ			うめえふりかけ しょうゆ	1.6 g		
	みかん				みかん						
17 月	ツナピラフ	○	ツナ	にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	510 kcal		
	豚肉とレバーのいよかんソース		ぶたにく ぶたレバー		たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	いよかンドレッシング	19.5 g		
	ポイル野菜			こまつな	もやし				16.3 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	1.7 g		
18 火	ごはん	○					こめ			498 kcal	
	さばのごま焼き		さば				しろごま	みりん しょうゆ	20.6 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	18.4 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	1.3 g		
19 水	食育の日献立										
	妻ごはん	○					こめ むぎ			514 kcal	
	きのごカレー		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	じゃがいも	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	28 フリー		
	こんにやくツナサラダ		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	15.5 g		
りんご				りんご				1.8 g			
20 木	和食の日献立										
	里芋ごはん	○	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	529 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き					さとう	マヨネーズ		24.8 g		
	菱わかめの酢の物			くきわかめ	もやし きゅうり			しょうゆ	17.8 g		
寄せ鍋	ぶたにく 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	2.3 g			
21 金	残食調査週間11/21～11/28										
	ごはん	○					こめ			481 kcal	
	魚のカレーフリッター		メルルーサ			でんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	18.6 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	13.4 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		にんじ	1.1 g			
25 火	ごはん	○					こめ			500 kcal	
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	22.9 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	12.6 g		
27 木	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	1.5 g	
	妻ごはん					こめ むぎ					
	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 ちゅうかスープストック	559 kcal		
	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	24.5 g		
28 金	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	20.0 g	
	ごはん						こめ				
	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 にんじ	511 kcal	
	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		20.1 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	17.2 g	
										1.4 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	540	
※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。											
※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	アレルギーフリー	アレルギー特定原材料7品目 + アレルギー準特定原材料21品目不使用 （8品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、 バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）	