

11月分献立表<小学校>

令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

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
	地産地消を とり入れた献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	献立名	牛乳	主に体をつくる(赤) 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	麦ごはん						こめ むぎ			670 kcal
	シーフードカレー（ルウ）	○	いかえび		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28 フリー	カレールウ あぶら	カレー	24.8 g
	ピーンズサラダ		ミックスピーンズ ヒヨコマメ			きゅうり とうもろこし	さとう			14.4 g
	みかん					みかん				2.0 g
5 水	ごはん						こめ			612 kcal
	ししゃもの二色揚げ	○		ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぶらご	あぶら		23.6 g
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	20.0 g
	ひじきと大豆の炒り煮		だいす あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にほし	1.7 g
6 木	ごはん						こめ			649 kcal
	里芋のみそぼろ煮	○	ぶたにく だいす みそ		にんじん	えたまめ たまねぎ しょうが ほししいたけ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.3 g
	酢の物			わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	16.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.4 g
7 金	コーンライス					とうもろこし	こめ			635 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	じめし えのきだけ 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	21.4 g
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ					18.5 g
	秋野菜のスープ煮		ウィンナー	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ れんこん	さつまいも	あぶら	スープストック	しょうゆ	2.2 g
10 月	ごはん						こめ			639 kcal
	やまじ丸と豚肉のみぞだれ	○	ぶたにく みそ			じょうが	やまいも でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ	23.7 g
	ボイルキャベツ				キャベツ		さとう			18.9 g
	けんちん汁		とりにく どうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にほし	1.3 g
11 火	コッペパン						コッペパン			626 kcal
	鮭の香草焼き	○	さけ					あぶら	シーズニング	29.6 g
	茎わかめサラダ			くきわかめ	あかビーマン	キャベツ レモン	さとう	あぶら		21.6 g
	はだか麦のクリームスープ		ペークン いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	はだかむぎ さつまいも	あぶら	スープストック	2.5 g
12 水	ごはん						こめ			644 kcal
	しこちゅ~丼	○	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	じょうが にんにく たまねぎ きくらげ	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 にほし	22.3 g
	厚焼き卵		あつやきたまこ							19.7 g
	大根サラダ			わかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g
13 木	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー			
	里芋ごはん		あぶらあげ		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	665 kcal
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			じょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.2 g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				21.2 g
14 金	かぼちゃのだんご汁				にんじん ねぎ	たまねぎ	かぼちゃだんご		しょうゆ こんぶ けずりふし	2.4 g
	ごはん						こめ			629 kcal
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに							26.1 g
	刻み大豆和え		だいす		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.1 g
17 月	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にほし	1.8 g
	ごはん						こめ			634 kcal
	ハヤシライス（ルウ）	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	22.3 g
	ドレッシングサラダ				あかビーマン	キャベツ どうもろこし	さとう	あぶら		20.4 g
18 火	ひじきごはん	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	614 kcal
	かぼちゃサンドフレイ				かぼちゃサンドフレイ					18.6 g
	和風サラダ			わかめ		キャベツ どうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.8 g
	のっつい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にほし	2.3 g
19 水	ごはん						こめ			649 kcal
	たらのもみじ揚げ	○	すけどうだら		にんじん		てんぶらご	あぶら		28.1 g
	れんこんのきんぴら				にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	こんにゃく さとう	こまあぶら しきこま	みりん しょうゆ	17.9 g
	寄せ鍋煮		ぶたにく とうふ			はくさい なまじいたけ しろねぎ だいこん			こんぶ けずりふし しょうゆ みりん	1.6 g
20 木	梅ごはん					あかじそ	こめ			648 kcal
	筑前煮	○	とりにく うずらたまこ ちくわ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.3 g
	カシューナッツ和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.2 g
										2.3 g
21 金	ごはん						こめ			587 kcal
	魚のカレーフリッター		メルルーサ				てんぶらご	あぶら	ベーキングパウダー カレー	22.2 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	14.8 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			にほし	1.6 g
25 火	コッペパン						コッペパン			696 kcal
	ポークピーンズ	○	だいす ぶたにく ペークン		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	29.1 g
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ どうもろこし	さとう	こまあぶら あぶら	しょうゆ	25.8 g
	みかん					みかん				2.4 g
26 水	ごはん						こめ			623 kcal
	親子丼（真）	○	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にほし	23.9 g
	小さいわしのいそべ揚げ			こいわしからあけ あおのりこ				あぶら		19.7 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	1.6 g
27 木	麦ごはん						こめ むぎ			684 kcal
	麻婆厚揚げ	○	ぶたにく 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	こまあぶら	トウバンジャン ちゅうかスープストック	29.5 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		こまあぶら	しょうゆ	23.1 g
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ					しろごま	しょうゆ みりん
28 金	ごはん						こめ			626 kcal
	いかの塩こうじ焼き	○	いか			じょうが	さとう	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん	27.3 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	15.5 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.9 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。

*都合により、献立を変更する場合があります。

*調味料は、アレルギーのない「塩、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は