

11月分献立表<幼稚園>

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		1 群		2 群	3 群	材 料		4 群	5 群	6 群	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		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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質					
4 火	献立名		牛乳										
	麦ごはん								こめ むぎ				557 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	カレーコ		21.0 g	
	ビーンズサラダ			ミックスビーンズ ヒヨコマメ			きゅうり どうもろこし	さとう	あぶら			13.0 g	
	みかん						みかん					1.6 g	
5 水	ごはん								こめ				477 kcal
	ししゃもの二色揚げ		○		ししゃも あおのりこ	にんじん			てんぷらこ	あぶら		18.3 g	
	おかか和え			かつおぶし		こまつな	もやし				しょうゆ	15.5 g	
	ひじきと大豆の炒り煮			だいず あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん			ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.3 g	
6 木	ごはん								こめ				545 kcal
	里芋のみそそぼろ煮		○	ぶたにく だいず みそ		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが ほししいたけ	さといも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん		20.1 g	
	酢の物				わかめ		きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ		15.1 g	
	ヨーグルト				ヨーグルト							1.3 g	
7 金	コーンライス						どうもろこし		こめ				550 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	19.7 g	
	ボイル野菜					にんじん	キャベツ					17.3 g	
	秋野菜のスープ煮			ウィンナー		にんじん	だいこん ほうさい 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		1.9 g	
10 月	ごはん								こめ				522 kcal
	やまじ丸と豚肉のみそだれ		○	ぶたにく みそ			しょうが	やまいも でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ		20.0 g	
	ボイルキャベツ						キャベツ					16.5 g	
	けんちん汁			とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	ごんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし		1.1 g	
11 火	コッペパン								コッペパン				448 kcal
	鮭の香草焼き		○	さけ						あぶら	シーズニング	22.5 g	
	茎わかめサラダ				くきわかめ	あかピーマン	キャベツ レモン	さとう	あぶら			17.2 g	
	はだか麦のクリームスープ			ベーコン 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		1.9 g	
12 水	ごはん								こめ				531 kcal
	しこちゅ〜丼		○	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 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 にぼし		18.8 g	
	厚焼き卵			あつやきたまご								17.4 g	
	大根サラダ				わかめ		だいこん どうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ		1.6 g	
	新宮チャゼリーナ								おちゃゼリー				
13 木	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		556 kcal
	若鶏のから揚げ		○	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ		19.4 g	
	たくあん和え					チンゲンサイ	キャベツ たくあん					18.1 g	
	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 ごんぶ けずりぶし		2.1 g	
14 金	ごはん								こめ				544 kcal
	鯖のみそ煮		○	さばのみそに								23.7 g	
	刻み大豆和え			だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ	19.4 g	
	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 にぼし		1.5 g	
17 月	ごはん								こめ				522 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		19.0 g	
	ドレッシングサラダ					あかピーマン	キャベツ どうもろこし	さとう	あぶら			17.9 g	
												1.5 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		517 kcal	
	かぼちゃサンドフライ		○			かぼちゃサンドフライ			あぶら			15.9 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		19.0 g	
	のっぺい汁			あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも ごんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし		1.8 g	
19 水	ごはん								こめ				528 kcal
	たらのもみじ揚げ		○	すけとうだら		にんじん		てんぷらこ	あぶら			23.6 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	ごんにやく さとう	ごまあぶら しろこま	みりん しょうゆ		15.6 g	
	寄せ鍋煮			ぶたにく とうふ			ほうさい なましいたけ しろねぎ だいこん			ごんぶ けずりぶし しょうゆ みりん		1.3 g	
20 木	梅ごはん						あかじそ	こめ					531 kcal
	筑前煮		○	とりにく うずらたまご 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	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		20.5 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		17.5 g	
												1.9 g	
21 金	ごはん								こめ				481 kcal
	魚のカレーフリッター		○	メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーコ		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			にぼし		1.1 g	
25 火	コッペパン								コッペパン				509 kcal
	ポークビーンズ		○	だいず 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		22.4 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	ごまあぶら あぶら	しょうゆ		20.8 g	
	みかん						みかん					1.8 g	
26 水	ごはん								こめ				526 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		あぶら	しょうゆ みりん にぼし	20.3 g	
	小いわしのいそべ揚げ				こいわしからあげ あおのりこ							17.3 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		1.4 g	
27 木	麦ごはん								こめ むぎ				560 kcal
	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		24.4 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		ごまあぶら	しょうゆ		20.0 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				しろこま	しょうゆ みりん		1.6 g	
28 金	ごはん								こめ				525 kcal
	いかの塩こうじ焼き		○	いか			しょうが	さとう	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん		23.0 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		14.0 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 ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		1.5 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。

「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」は記載していません。

※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。

※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8品目不使用＋アレルギー-準特定原材料20品目不使用

（8品目＋アーモンド、あわび、いか、いくら、リンゴ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、ワカメ、ミナツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）