

11月分献立表<中学校>

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		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）		米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物		油類 脂質							
			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					
			たんぱく質		無機質		カロテン						ビタミンC					
4 火	麦ごはん		○										こめ むぎ	28 フリ カレールウ あぶら あぶら				833 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		カレーこ		30.4 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				16.5 g					
	みかん						みかん						2.4 g					
5 水	ごはん		○										こめ				792 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		29.7 g					
	おかか和え			かつおぶし		こまつな	もやし				しょうゆ		25.0 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		2.2 g				
6 木	ごはん		○										こめ				796 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		さとも さとう でんぶん		あぶら	しょうゆ みりん		27.5 g				
	酢の物				わかめ		きゅうり キャベツ		さとう		しょうゆ		18.3 g					
	ヨーグルト				ヨーグルト								1.7 g					
7 金	コーンライス		○										こめ				775 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		25.3 g				
	ボイル野菜					にんじん	キャベツ						21.3 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		2.5 g				
10 月	ごはん		○										こめ				802 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		28.8 g				
	ボイルキャベツ					キャベツ							22.0 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		1.5 g				
11 火	コッペパン		○										コッペパン				729 kcal	
	鮭の香草焼き			さけ							あぶら	シーズニング		34.3 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		24.9 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		3.1 g				
12 水	ごはん		○										こめ				799 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		27.0 g				
	厚焼き卵			あつやきたまご									22.8 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		2.4 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 さとも さとう			しょうゆ みりん わふうだし		818 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		27.3 g				
	たくあん和え					チンゲンサイ	キャベツ たくあん						24.7 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 ごんぶ けずりぶし		3.0 g					
	ごはん												808 kcal					
	鯖のみそ煮			さばのみそに									32.7 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		24.7 g				
17 月	沢煮鮎		○	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		2.2 g					
	ごはん												796 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		じゃがいも	28 フリ ハヤシルウ あぶら あぶら		ウスターソース		27.3 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				23.6 g					
18 火			○														2.1 g	
	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		776 kcal				
	かぼちゃサンドフライ					かぼちゃサンドフライ				あぶら			22.4 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		27.0 g				
19 水	のっぺい汁		○	あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん		さとも ごんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし		2.9 g					
	ごはん												821 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		34.8 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 しろごま	みりん しょうゆ		21.0 g				
20 木	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		2.0 g					
	梅ごはん						あかじそ		こめ				814 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		29.5 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		23.4 g				
21 金			○														3.0 g	
	ごはん													778 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 カレーこ		28.8 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		19.6 g				
25 火	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				キャンディチーズ													
	コッペパン									コッペパン				813 kcal				
	ポークビーンズ			だいず ぶたにく ベーコン		にんじん ビーマン 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		34.9 g				
26 水	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		30.9 g				
	みかん						みかん						3.0 g					
	ごはん													769 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		28.9 g				
27 木	小いわしのいそべ揚げ		○		こいわしからあげ あおのりこ					あぶら			23.5 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					
	麦ごはん													870 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		36.2 g				
28 金	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		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		2.6 g					
	ごはん													768 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		33.1 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		17.8 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		2.4 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）		
																基準	820	平均

※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。
※食物アレルギー等に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。

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
（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、オレンジ、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、カダマアワツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）