11月分献立表〈中学校〉

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

＜給食がない日のお知らせ＞　4日・18日…川之江南中、30日…川之江北中

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 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に体をつくる（赤） 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜	4群 主に体の調子を整える（緑） その他の野菜と果物	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖	6群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 油類	調味料他	
	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		
2 月	**ごはん**						**こめ**			778 kcal
	鮭フライ	○	さけ				てんぷらこ パンこ	あぶら		33.8 g
	からし和え	○			**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	20.5 g
	かきたま汁	○	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g
4 水	**ゆかりごはん**					ゆかりごはんのもと	**こめ**			818 kcal
	キムチ鍋煮	○	**ぶたにく** とうふ		にんじん にら	はくさい はくさいキムチ だいこん しめじ			けずりぶし こんぶ キムチなべのもと みりん しょうゆ	24.7 g
	手作り大学芋	○					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	23.0 g
										2.9 g
5 木	**ごはん**						**こめ**			824 kcal
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに							30.2 g
	バンサンスウ	○			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	26.2 g
	れんこんの五目きんぴら	○	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	2.0 g
6 金	**チンゲンサイチャーハン**	○	ベーコン		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ にんにく	**こめ**	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	732 kcal
	煮干しと大豆の揚げ煮	○	だいず	かえりいりこ			でんぷん さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	29.1 g
	ワンタンスープ	○	**ぶたにく**		にんじん ねぎ	はくさい もやし しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	24.9 g
										3.2 g
9 月	**ごはん**						**こめ**			747 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	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	しょうゆ	15.8 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	2.4 g
10 火	**ごはん**						**こめ**			756 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	28.9 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	19.5 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**	2.1 g
	キャンディーチーズ	○		キャンディチーズ						
11 水	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			848 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 でんぷん	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	36.7 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	28.1 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	2.7 g
12 木	**コッペパン**						コッペパン			760 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	35.1 g
	海藻サラダ	○		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	しょうゆ	28.0 g
	オレンジ	○				ｵﾚﾝｼﾞ				3.1 g
13 金	**ごはん**						**こめ**			767 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 でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし**	29.5 g
	小いわしのいそべ揚げ	○		いわし 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	2.1 g
ふるさと給食週間										
16 月	**ごはん**						**こめ**			766 kcal
	ひきずり	○	とりにく やきどうふ		にんじん	だいこん しろねぎ はくさい ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	30.4 g
	卵とわかめのスープ	○	たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	23.4 g
										2.4 g
17 火	**もち麦ごはん**						**こめ** むぎ			774 kcal
	しこちゅ～丼(具)	○	**ぶたにく** みそ		にんじん **チンゲンサイ**	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	**さといも** でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん オイスターソース **にぼし**	29.4 g
	煮干しのコンソメ揚げ	○		かえりいりこ			でんぷん	あぶら	スープストック	20.6 g
	小松菜サラダ	○			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.3 g
	ヨーグルト	○		ヨーグルト						
18 水	**ごはん**						**こめ**			732 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	**ぶたにく**			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	32.0 g
	三色ナムル	○			ほうれんそう にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	20.5 g
	白菜のみそ汁	○	あつあげ みそ		にら	はくさい だいこん			**にぼし**	2.4 g
食育の日										
19 木	**ごはん**						**こめ**			732 kcal
	厚焼き卵	○	あつやきたまご							27.8 g
	キャベツの即席漬け	○			こまつな	キャベツ			しょうゆ	18.7 g
	里芋のカレーそぼろ煮	○	とりにく だいず		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが	**さといも** さとう	あぶら	しょうゆ スープストック みりん カレーこ	2.2 g
和食の日献立										
20 金	**吹き寄せおこわ**		あぶらあげ		にんじん	ごぼう	**こめ** もちまい さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし	750 kcal
	鶏天	○	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	32.0 g
	ゆず和え	○			**チンゲンサイ** にんじん	はくさい ゆず	さとう		しょうゆ	23.7 g
	すまし汁	○	とうふ		ねぎ	しめじ たまねぎ ゆず			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9 g
24 火	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			781 kcal
	ほうれん草エッグカレー	○	とりにく だいず うずらたまご		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	29 フリー カレールウ あぶら	カレーこ オイスターソース	25.0 g
	水菜と大根の和風サラダ	○	かつおぶし		みずな	だいこん はくさい	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.5 g
										2.4 g
25 水	**減量ごはん**						**こめ**			792 kcal
	鯖の竜田揚げ	○	さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	33.5 g
	ひじきの炒り煮	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ **にぼし**	29.8 g
	味噌煮込みうどん	○	**ぶたにく** みそ		にんじん **チンゲンサイ**	もやし ごぼう	うどん さとう		みりん しょうゆ こんぶ **にぼし**	3.2 g
金二小の児童がたてた献立										
26 木	**コッペパン**						コッペパン			743 kcal
	手作り豆腐ハンバーグ	○	ぎゅうにく **ぶたにく** だいず とうふ			たまねぎ	でんぷん さとう		トマトケチャップ ウスターソース	33.2 g
	ボイル野菜	○			にんじん	キャベツ				27.3 g
	ABCスープ	○	ベーコン		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきたけ	ABCマカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	3.3 g
	りんご	○				りんご				
27 金	**ごはん**						**こめ**			816 kcal
	鯖のもみじ焼き	○	さわら		にんじん		9 フリー マヨネーズ			36.1 g
	ごま酢和え	○		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		27.5 g
	高野豆腐の卵とじ	○	こうやどうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ **にぼし**	2.1 g
上分小の児童がたてた献立										
30 月	**ごはん**						**こめ**			797 kcal
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	○	とりにく			れんこん	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.2 g
	ボイル野菜	○			**チンゲンサイ**	キャベツ				23.6 g
	のっぺい汁	○	あぶらあげ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	**さといも** こんにゃく でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし**	2.0 g
	みかん	○				みかん				

「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	774

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。

9 フリー アﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ アﾚﾙｷﾞｰ特定原材料9品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、そば、落花生、くるみ）

29 フリー アﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ アﾚﾙｷﾞｰ特定原材料9品目 ＋ アﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料20品目不使用
（9品目 ＋ｱｰﾓﾝﾄﾞ、あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ、ﾋﾟｽﾀﾁｵ、もも、やまいも、りんご、ｾﾞﾗﾁﾝ）