11月分献立表〈小学校〉

令和8年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日 曜日	今月の目標 / 地場産物を取り入れた献立 / 献立名	牛乳	1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 主に体をつくる（赤） 牛乳・乳製品・小魚・海藻 無機質	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 カロテン	4群 主に体の調子を整える（緑） その他の野菜と果物 ビタミンC	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 炭水化物	6群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 油類 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	**ごはん**	○					**こめ**			595 kcal
	鮭フライ		さけ				てんぷらこ パンこ	あぶら		25.8 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	16.4 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	1.7 g
4 水	**ゆかりごはん**	○				あかじそ	**こめ**			654 kcal
	キムチ鍋風		**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	20.4 g
	大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	19.9 g
										2.1 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	578 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	23.6 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	21.1 g
										2.4 g
9 月	**ごはん**	○					**こめ**			592 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	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	13.9 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
10 火	**ごはん**	○					**こめ**			570 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	22.3 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	14.7 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	1.6 g
11 水	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			665 kcal
	豚肉厚揚げ		**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	29.9 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	23.3 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	2.2 g
12 木	**コッペパン**	○					コッペパン			596 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	27.8 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	22.7 g
	オレンジ					ｵﾚﾝｼﾞ				2.4 g
13 金	**ごはん**	○					**こめ**			605 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**	24.0 g
	小いわしのいそべ揚げ			いわし 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	1.5 g
	ふるさと給食週間									
16 月	**ごはん**	○					**こめ**			603 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	24.1 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	19.3 g
										2.1 g
17 火	**もち麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			626 kcal
	しこちゅ～丼		**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**	24.5 g
	堂千しのコンソメ揚げ			かえりいりこ			でんぷん	あぶら	スープストック	18.1 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	1.7 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
18 水	**ごはん**	○					**こめ**			571 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	25.3 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	17.0 g
	白菜のみそ汁		あぶらあげ みそ		にら	はくさい だいこん			にぼし	1.8 g
	食育の日									
19 木	**ごはん**	○					**こめ**			582 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							23.0 g
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	16.2 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	1.7 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	573 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	24.7 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	18.9 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	2.2 g
24 火	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			616 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	20.7 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	17.2 g
										2.0 g
25 水	**減量ごはん**	○					**こめ**			600 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	25.9 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**	23.0 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**	2.4 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			580 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	27.0 g
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				22.4 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	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g
	りんご					りんご				
27 金	**ごはん**	○					**こめ**			625 kcal
	鯖のもみじ焼き		さわら		にんじん		9フリー	マヨネーズ		27.8 g
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		21.5 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**	1.6 g
	上分小の児童がたてた献立									
30 月	**ごはん**	○					**こめ**			615 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	21.3 g
	ボイル野菜				**チンゲンサイ**	キャベツ				19.9 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**	1.7 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	630	平均	605

※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 アレルギーフリー 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 アレルギーフリー 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）