11月分献立表〈小学校〉

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	じばさんぶつを とりいれたこんだて		1群 主に体をつくる（赤）	2群	3群 主に体の調子を整える（緑）		5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄）	6群	調味料他	
			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・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖	油類		
	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**			581 kcal
	ちくわのさんしょくあげ	○	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		21.1 g
	いろどりあえ	○			**チンゲンサイ**	もやし		しろごま	ななしゅやさいのはなやかごはん	15.8 g
	とうにゅうみそしる	○	あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん **ねぎ**	はくさい たまねぎ			**にぼし**	2.2 g
4 水	**ゆかりごはん**					あかじそ	**こめ**			652 kcal
	さかなのもみじあげ	○	バサ		にんじん		てんぷらこ	あぶら		30.1 g
	さやいんげんのごまあえ	○			さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	20.5 g
	だいずとこんにゃくのうまに	○	とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	2.2 g
5 木	**むぎごはん**						**こめ** むぎ			575 kcal
	きのこカレー	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	じゃがいも	29フリー カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	18.5 g
	だいこんサラダ	○				だいこん とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	14.9 g
										1.7 g
6 金	**タイ こんだて**									
	ごはん						**こめ**			678 kcal
	ガパオライス(ぐ)	○	ぶたにく だいず		にんじん **チンゲンサイ**	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん オイスターソース	21.3 g
	はるまき	○					はるまき	あぶら		25.6 g
	ソムタムふうサラダ	○			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん レモン	さとう	あぶら	しょうゆ	1.9 g
9 月	**ごはん**						**こめ**			585 kcal
	とりにくのごまやき	○	とりにく					しろごま	みりん しょうゆ	23.2 g
	れんこんのきんぴら	○			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	19.1 g
	あつあげのみそしる	○	あつあげ みそ		にんじん **ねぎ**	しめじ たまねぎ			**にぼし**	1.7 g
10 火	**ごはん**						**こめ**			599 kcal
	ぶたにくのみそだれかけ	○	ぶたにく みそ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	24.1 g
	ボイルやさい	○			にんじん	キャベツ				18.8 g
	かきたまじる	○	たまご	わかめ	**ねぎ**	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g
11 水	**ケチャップライス**				にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ	**こめ**	あぶら	スープストック トマトケチャップ ウスターソース	599 kcal
	さわらのマヨネーズやき	○	さわら				9フリー マヨネーズ			23.5 g
	レモンあえ	○				きゅうり キャベツ レモン	さとう			20.7 g
	チンゲンサイのクリームスープ	○	ベーコン	ぎゅうにゅう	**チンゲンサイ** にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	スープストック	2.3 g
12 木	**ごはん**						**こめ**			600 kcal
	ぶたにくとだいこんのにもの	○	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.6 g
	くきわかめのすのもの	○		くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	19.7 g
										1.6 g
13 金	**さんがわしょうがっこうの じどうが かんがえたこんだて**									
	さつまいもごはん		あぶらあげ		にんじん	ごぼう	**こめ** さつまいも さとう		しょうゆ わふうだし	628 kcal
	さばのてりやき	○	さば				さとう でんぷん		しょうゆ みりん	25.7 g
	れんコーンサラダ	○			にんじん	えだまめ キャベツ れんこん とうもろこし	さとう 9フリー マヨネーズ		しょうゆ	22.6 g
	さつまいもじる	○	とりにく みそ		**ねぎ**	はくさい	さつまいも		**にぼし**	2.4 g
16 月	**ふるさときゅうしょく しゅうかん 11/16～11/20**									
	しんぐうちゃめし						**こめ**		**ちゃ**	606 kcal
	わかどりのたつたあげ	○	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	22.2 g
	キャベツのそくせきづけ	○			こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	20.8 g
	だいこんのみそしる	○	あぶらあげ みそ		にんじん **ねぎ**	だいこん えのきたけ	じゃがいも		**にぼし**	2.1 g
17 火	**ごはん**						**こめ**			598 kcal
	さといものみそそぼろに	○	ぶたにく あつあげ だいず みそ		にんじん **ねぎ**	しょうが たまねぎ ほししいたけ	**さといも** こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	23.2 g
	あまずあえ	○		わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.0 g
										1.3 g
18 水	**ごはん**						**こめ**			589 kcal
	にぼしのカレーあげ	○		**かえりいりこ**			でんぷん	あぶら	カレーこ	26.6 g
	たくあんあえ	○			**チンゲンサイ**	キャベツ たくあん				16.3 g
	えびちくわのたまごとじ	○	こうやどうふ えびちくわ たまご		にんじん **ねぎ**	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
19 木	**しょくいくのひ こんだて**									
	ごはん						**こめ**			588 kcal
	しこちゅ～どん(ぐ)	○	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 **しろねぎ**	**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**	21.8 g
	ちぐさたまご	○	ちぐさたまご							18.6 g
	わふうサラダ	○				キャベツ だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	1.5 g
20 金	**わしょくのひ こんだて**									
	さといもごはん		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	607 kcal
	ぶたてん	○	ぶたにく			しょうが	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	27.3 g
	おかかあえ	○	かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	20.6 g
	とうふじる	○	とうふ		**ねぎ** にんじん	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g
24 火	**ざんしょくちょうさ しゅうかん 11/24～11/30**									
	ごはん						**こめ**			569 kcal
	さかな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
	しおこんぶあえ	○		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	14.7 g
	かぼちゃのみそしる	○	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
25 水	**コッペパン**						コッペパン			623 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	28.1 g
	かいそうサラダ	○		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	22.8 g
	オレンジ	○				オレンジ				2.3 g
26 木	**むぎごはん**						**こめ** むぎ			665 kcal
	マーボーあつあげ	○	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	30.0 g
	きりぼしだいこんのナムル	○			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
	てづくりふりかけ	○	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	2.1 g
27 金	**ごはん**						**こめ**			605 kcal
	おやこどん(ぐ)	○	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
	こいわしのいそべあげ	○		いわしこなつき 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
30 月	**ごはん**						**こめ**			601 kcal
	いかのしおこうじやき	○	いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	27.2 g
	アーモンドあえ	○			**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
	にくじゃが	○	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	1.8 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	608

※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 アレルギー特定原材料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 アレルギー特定原材料9品目
＋ アレルギー準特定原材料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）