11月分献立表〈中学校〉

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
	地場産物を取り入れた献立		1群 主に体をつくる（赤）	2群 主に体をつくる（赤）	3群 主に体の調子を整える（緑）	4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 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄）	調味料他	
	献立名	牛乳	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・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質		
2 月	**ごはん**						**こめ**			746 kcal
	ちくわの三色揚げ	○	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		26.2 g
	いろどり和え				**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	18.5 g
	豆乳みそ汁		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**	2.9 g
4 水	**ゆかりごはん**					あかじそ	**こめ**			832 kcal
	魚のもみじ揚げ	○	バサ		にんじん		てんぷらこ	あぶら		37.4 g
	さやいんげんのごま和え				さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	24.5 g
	大豆とこんにゃくのうま煮		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	2.9 g
5 木	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			729 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	22.4 g
	大根サラダ					だいこん とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	17.4 g
										2.2 g
	タイ献立									
6 金	**ごはん**						**こめ**			873 kcal
	ガパオライス（具）	○	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	26.3 g
	春巻き						はるまき	あぶら		31.7 g
	ソムタム風サラダ				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	2.3 g
9 月	**ごはん**						**こめ**			738 kcal
	鶏肉のごま焼き	○	とりにく					しろごま	みりん しょうゆ	28.0 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	22.1 g
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん **ねぎ**	しめじ たまねぎ			**にぼし**	2.3 g
10 火	**ごはん**						**こめ**			758 kcal
	豚肉のみそだれかけ	○	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	29.4 g
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				22.1 g
	かきたま汁		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	2.1 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	734 kcal
	鯖のマヨネーズ焼き	○	さわら				9フリー マヨネーズ			27.8 g
	レモン和え					きゅうり キャベツ レモン	さとう			24.3 g
	チンゲン菜のクリームスープ		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	2.9 g
12 木	**ごはん**						**こめ**			759 kcal
	豚肉と大根の煮物	○	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	30.4 g
	茎わかめの酢の物			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	23.3 g
										2.2 g
	寒川小の児童が考えた献立									
13 金	**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	775 kcal
	さばの照り焼き	○	さば				さとう でんぷん		しょうゆ みりん	30.6 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	26.6 g
	さつまいも汁		とりにく みそ		**ねぎ**	はくさい	さつまいも		**にぼし**	3.3 g
	ふるさと給食週間　11/16～11/20									
16 月	**新宮茶飯**						**こめ**		**ちゃ**	764 kcal
	若鶏の竜田揚げ	○	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	27.1 g
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	24.6 g
	だいこんのみそ汁		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**	2.7 g
17 火	**ごはん**						**こめ**			756 kcal
	里芋のみそそぼろ煮	○	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	28.5 g
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.9 g
										1.6 g
18 水	**ごはん**						**こめ**			748 kcal
	煮干しのカレー揚げ	○		**かえりいりこ**			でんぷん	あぶら	カレーこ	32.8 g
	たくあん和え				**チンゲンサイ**	キャベツ たくあん				19.2 g
	えびちくわの卵とじ		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**	1.9 g
	食育の日献立									
19 木	**ごはん**						**こめ**			725 kcal
	しこちゅ～丼（具）	○	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**	25.2 g
	千草卵		ちぐさたまご							20.9 g
	和風サラダ					キャベツ だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	1.9 g
	和食の日献立									
20 金	**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	750 kcal
	豚天	○	ぶたにく			しょうが	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	32.9 g
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	24.3 g
	豆腐汁		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	2.9 g
	残食調査週間　11/24～11/30									
24 火	**ごはん**						**こめ**			755 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						
25 水	**コッペパン**						コッペパン			789 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	35.2 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	28.2 g
	オレンジ					オレンジ				3.0 g
26 木	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			849 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	36.8 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	2.6 g
27 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			いわしこなつき 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
30 月	**ごはん**						**こめ**			758 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	33.3 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	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	2.3 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	768

※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）