11月分献立表〈小学校〉

令和8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 地場産物を取り入れた献立 献立名	牛乳	材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 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 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 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			666 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		28.2 g
	れんこんのきんぴら				さやいんげん	れんこん　ごぼう	こんにゃく　さとう	ごまあぶら　しろごま	みりん　しょうゆ	20.4 g
	豚汁		ぶたにく　あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	しめじ　たまねぎ	さつまいも		にぼし	1.6 g
4 水	ごはん						こめ			597 kcal
	ふりかけ(野菜)								やさいふりかけ	23.1 g
	おでん	○	とりにく　ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも　こんにゃく さとう		みりん　しょうゆ けずりぶし　こんぶ	15.6 g
	からし和え				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ　からし	2.1 g
5 木	里芋ごはん		あぶらあげ			えだまめ　しめじ	こめ　さといも　さとう		しょうゆ　みりん わふうだし	599 kcal
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	24.7 g
	おかか和え		かつおぶし		チンゲンサイ　にんじん	もやし			しょうゆ	21.7 g
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ			しょうゆ　けずりぶし こんぶ	2.6 g
6 金	ごはん						こめ			744 kcal
	高野豆腐のそぼろご飯（具）	○	とりにく　だいず こうやどうふ		にんじん　ねぎ	ほししいたけ　しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん	32.6 g
	厚焼き卵		あつやきたまご							28.9 g
	セルフさつまいもサラダ					えだまめ　キャベツ	さつまいも　9フリー	マヨネーズ		1.8 g
9 月	ごはん						こめ			574 kcal
	魚のカレーフリッター		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　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	15.2 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
10 火	コッペパン						コッペパン			673 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	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	31.7 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	24.4 g
	オレンジ					オレンジ				2.5 g
11 水	麦ごはん						こめ　むぎ			665 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　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ちゅうかｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	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	ごはん						こめ			593 kcal
	いかの塩こうじ焼き	○	いか			しょうが	さとう		しおこうじ　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	13.8 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	1.8 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 g
	小いわしのいそべ揚げ			いわし　あおのりこ			でんぷん	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	1.4 g
16 月	吹き寄せおこわ	○	あぶらあげ		にんじん	しめじ	こめ　もちまい さつまいも		しょうゆ　わふうだし	596 kcal
	鯖の塩焼き		さば							23.8 g
	ごま酢和え					もやし　だいこん　きゅうり	さとう	しろごま		18.2 g
	だんご汁				にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ　こんぶ けずりぶし	1.9 g
17 火	コッペパン						コッペパン			630 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	ハンバーグ		トマトピューレ	たまねぎ	さとう	あぶら	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ	24.4 g
	ボイルキャベツ					キャベツ				23.3 g
	秋野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん	だいこん　たまねぎ　れんこん	さつまいも	あぶら	ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　しょうゆ	2.8 g
18 水	ごはん						こめ			617 kcal
	ひきずり	○	とりにく　やきどうふ		にんじん　ねぎ	だいこん　たまねぎ　ごぼう なましいたけ	こんにゃく　さとう	あぶら	しょうゆ	24.6 g
	酢の物			わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう		しょうゆ	19.8 g
	型抜きチーズ			チーズ						1.8 g
19 木	ごはん						こめ			658 kcal
	ハヤシライス（ルウ）	○	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ　にんにく	さとう　29フリー	ハヤシルウ　あぶら	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	26.3 g
	ビーンズサラダ		ヒヨコマメ			きゅうり　えだまめ　とうもろこし	さとう	あぶら		21.2 g
										1.9 g
20 金	ごはん						こめ			666 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とりにく			ごぼう	でんぷん　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん	23.3 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	25 g
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ　たまねぎ			しょうゆ　けずりぶし こんぶ	1.7 g
24 火	さつまいもごはん	○					こめ　さつまいも			584 kcal
	きびなごの南蛮漬け		きびなごのからあげ					あぶら		26.8 g
	（南蛮漬けタレ）				にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ	16.9 g
	寄せ鍋煮		ぶたにく　とうふ			はくさい　なましいたけ　しろねぎ だいこん			こんぶ　けずりぶし しょうゆ　みりん	2.3 g
25 水	ごはん						こめ			629 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	さといも　さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ　みりん	23.2 g
	レモン和え					きゅうり　だいこん　レモン	さとう			16.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.1 g
26 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			630 kcal
	チキンの香草焼き		とりにく			にんにく		オリーブあぶら	ﾊﾞｼﾞﾙ	23.8 g
	グリーンサラダ					キャベツ　きゅうり　えだまめ	さとう	あぶら		22.5 g
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ　かぶ	はだかむぎ　さつまいも	あぶら	ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	1.4 g
27 金	ごはん						こめ			666 kcal
	しこちゅー伊予美人カレー	○	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが えだまめ	さといも　じゃがいも　29フリー	カレールウ　あぶら	ｶﾚｰこ	20.7 g
	かぶマリネ				チンゲンサイ	かぶ　キャベツ　レモン	さとう	オリーブあぶら		17.2 g
	みかん					みかん				1.7 g
30 月	ごはん						こめ			638 kcal
	やまじ丸と豚肉のみそだれ	○	ぶたにく　みそ			しょうが	やまといも　でんぷん さとう	あぶら	みりん　しょうゆ	24.1 g
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				21 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	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ　にぼし	1.4 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	630	平均	633

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

献立表の栄養価について

献立表に記載しているエネルギー量は、最新の食品成分表に基づいて計算しています。成分表の改訂により、同じ食品や献立でも以前よりエネルギー量が低く表示される場合がありますが、実際に提供している給食の内容や量はこれまでと変わりません。



くわしい内容は
こちらから