11月分献立表〈中学校〉

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			844 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		34.8 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	24.3 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	2.1 g
4 水	ごはん						こめ			756 kcal
	ふりかけ(野菜)	○							やさいふりかけ	28.1 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	18.1 g
	からし和え				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ　からし	2.5 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	759 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	29.9 g
	おかか和え		かつおぶし		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん	もやし			しょうゆ	25.8 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	3.4 g
6 金	ごはん	○					こめ			924 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	39.8 g
	厚焼き卵		あつやきたまご							32.9 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		2.1 g
9 月	ごはん	○					こめ			760 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	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	20.2 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	2.1 g
10 火	コッペパン	○					コッペパン			792 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	38.1 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	29.1 g
	オレンジ					オレンジ				3 g
11 水	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　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ちゅうかｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	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	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		しおこうじ　しょうゆ みりん	33.5 g
	アーモンド和え				ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	15.7 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
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			でんぷん	あぶら		23.5 g
	おひたし				ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	もやし　キャベツ	さとう		しょうゆ	2.1 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	753 kcal
	鯖の塩焼き		さば							30.4 g
	ごま酢和え					もやし　だいこん　きゅうり	さとう	しろごま		22.7 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	2.5 g
17 火	コッペパン	○					コッペパン			738 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	27.7 g
	ボイルキャベツ					キャベツ				26.7 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	3.3 g
18 水	ごはん	○					こめ			768 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	29.1 g
	酢の物			わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう		しょうゆ	22.5 g
	型抜きチーズ			チーズ						2 g
19 木	ごはん	○					こめ			828 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	32.3 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		24.8 g
										2.2 g
20 金	ごはん	○					こめ			841 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	28.2 g
	カシューナッツ和え				ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	29.8 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	2 g
24 火	さつまいもごはん	○					こめ　さつまいも			759 kcal
	きびなごの南蛮漬け		きびなごのからあげ					あぶら		34.3 g
	（南蛮漬けタレ）				にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ	20.5 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	2.8 g
25 水	ごはん	○					こめ			775 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	27.4 g
	レモン和え					きゅうり　だいこん　レモン	さとう			18.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.3 g
26 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			786 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	28.9 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		26.6 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　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	2 g
27 金	ごはん	○					こめ			835 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	25.1 g
	かぶマリネ				ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	かぶ　キャベツ　レモン	さとう	オリーブあぶら		20.2 g
	みかん					みかん				2.2 g
30 月	ごはん	○					こめ			805 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	29.2 g
	ボイル野菜				ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	キャベツ				24.9 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	1.6 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	794

※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