

11月予定献立表

今月の目標 「成長期に必要な栄養を知ろう」

令和6年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 材						エネルギーたんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群） 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質（2群） 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン（3群） 緑黄色野菜	主にビタミンC（4群） その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物（5群） 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質（6群） 油脂・種実		その他
1金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		639 kcal	
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油	23.2 g	
	ナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油、ごま	酢、醤油、中華だし	814 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	28.5 g
5火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		588 kcal	
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜、味酢、醤油、コチジャン	23.4 g
	切干大根の煮物	ひらてん、油揚げ		人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	油	酒、醤油、味酢、だし汁	771 kcal
	具だくさんみそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	こんにゃく		煮干（だし用）	28.9 g
6水	牛乳		牛乳						
	パン					パン		641 kcal	
	ウィンナー	ウィンナー						29.0 g	
	ナッツ入り野菜ソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	849 kcal
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス（ビーフ用）、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	38.4 g
7木	【泉川中学生の考えた献立】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		685 kcal	
	ホキのネギソース	ホキ			白ねぎ	でん粉、砂糖	油、ごま油	酒、塩、胡椒、酢、醤油	22.8 g
	れんこんの金平			人参、さやいんげん	れんこん、ごぼう	こんにゃく、砂糖	油、ごま油	醤油、味酢、とうがらし、だし汁	862 kcal
	すまし汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩	27.6 g
8金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		639 kcal	
	さばのごま焼き	鯖					ごま	醤油、生姜、酒、味酢	32.3 g
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	白菜	砂糖		醤油	841 kcal
11月	高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参、さやいんげん	玉ねぎ、干し椎茸	じゃが芋、砂糖		醤油、酒、味酢、花かつお（だし用）	40.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		645 kcal	
12火	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油	23.5 g	
	もやしとコーンのサラダ				もやし、コーン、きゅうり		減塩和風ドレッシング	850 kcal	
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	厚揚げ、豚肉、味噌		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、キャベツ、生椎茸、たけのこ	砂糖	油、ごま油	醤油、酒、生姜、とうがらし、味酢、中華だし	29.4 g
13水	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦		600 kcal	
	新居井	豚肉、えび天		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、生椎茸	こんにゃく、でん粉	油	生姜、にんにく、醤油、酒、味酢、塩、鶏だし、中華だし	27.0 g
	ざんき	鶏肉				でん粉、米粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	819 kcal
14木	大根ナムル			ほうれん草	大根、コーン	砂糖	ごま油	醤油	34.0 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン		663 kcal	
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	28.8 g
15金	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒	819 kcal
	白菜スープ	肉団子		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、きくらげ	春雨	ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	35.4 g
	みかん				みかん				
	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
14木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		620 kcal	
	あじの梅竜田揚げ	鱈			梅干し	米粉、でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜	818 kcal
	大豆の磯煮	大豆、じゃこ天	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味酢、だし汁	35.0 g
15金	かきたま汁	卵、豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	でん粉		醤油、塩、花かつお（だし用）	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米		609 kcal	
	ぶりの塩こうじ焼き	鱈						塩こうじ	26.8 g
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	796 kcal
芋炊き	厚揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、生椎茸	里芋、こんにゃく、砂糖	油	醤油、味酢、煮干（だし用）	32.7 g	
味付けのり		のり							

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギーたんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群） 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質（2群） 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン（3群） 緑黄色野菜	主にビタミンC（4群） その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物（5群） 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質（6群） 油脂・種実		その他
18月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			635 kcal
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							27.0 g
	ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー	キャベツ			醤油、マスタード	795 kcal
秋野菜のシチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	さつまいも、小麦粉	油、バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	33.5 g	
毎月 19日は【食育の日】									
19火	牛乳		牛乳						591 kcal
	豚キムチチャーハン	豚肉		人参	キムチ、白ねぎ、きくらげ	米	油、ごま油、ごま	にんにく、酒、醤油、塩、胡椒、鶏だし	20.5 g
	揚げシュウマイ	シュウマイ					油		768 kcal
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		ごま油	塩、中華だし、胡椒	25.3 g
はるさめスープ	ベーコン、錦糸卵		人参、にら	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
20水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			617 kcal
	さわらのトマトソース	鯖		トマト	玉ねぎ	でん粉	オリーブ油	白ワイン、塩、胡椒、醤油、味醂、鶏だし	27.3 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	759 kcal
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリー、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	33.4 g
いちごジャム					いちごジャム				
日本全国味めぐり「岩手県」									
21木	牛乳		牛乳						608 kcal
	ご飯					米			24.1 g
	さんまの香味焼き	秋刀魚			白ねぎ			生姜、コチュジャン、酒、味醂、醤油	772 kcal
	茎わかめの金平		くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	醤油、味醂、とうがらし	28.0 g
	芋の子汁	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	れんこん、大根	里芋		酒、塩、醤油、味醂、花かつお(だし用)	
22金	牛乳		牛乳						606 kcal
	ご飯					米			21.9 g
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉、でん粉	油	塩、胡椒、鶏だし、酒	798 kcal
	ツナと野菜のマヨネーズソテー	ツナ、大豆粉		小松菜	もやし		油、マヨネーズ	鶏だし、塩、胡椒	26.8 g
きのこスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、白菜、きくらげ、しめじ、えのきたけ			塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ		
25月	牛乳		牛乳						616 kcal
	パン					パン			27.0 g
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							757 kcal
	ジャーマンポテト	ウィンナー			玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	オリーブ油	マスタード、塩、胡椒	33.3 g
	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー	マカロニ	油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
パテチョコ					パテチョコ				
26火	牛乳		牛乳						683 kcal
	麦ご飯					米、麦			25.0 g
	豆腐のドライカレー	牛肉、豚肉、豆腐、きざみ大豆		人参、青ピーマン	玉ねぎ		油	にんにく、生姜、バーモンドカレー、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒	892 kcal
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	31.5 g
ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒		
27水	牛乳		牛乳						628 kcal
	パン					パン			26.1 g
	ローストチキン	鶏肉					油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	784 kcal
	さつまいものサラダ			ブロッコリー、赤パプリカ	キャベツ	さつまいも			33.6 g
	一食用ドレッシング						卵不使用マヨネーズ		
サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	大根、玉ねぎ、エリンギ			塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ		
28木	牛乳		牛乳						584 kcal
	ご飯					米			25.9 g
	さけのみりん焼き	鮭						醤油、味醂、酒、生姜	773 kcal
	じゃが芋の金平			人参、さやいんげん		じゃが芋、砂糖	ごま、油、ごま油	鶏だし、醤油、味醂、とうがらし	32.2 g
田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	ずいどん		煮干(だし用)		
29金	牛乳		牛乳						594 kcal
	ご飯					米			20.7 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり			天ぷら粉	油		748 kcal
	アーモンド煮びたし				キャベツ、もやし		アーモンド	醤油、味醂	24.5 g
	根菜汁	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、大根、玉ねぎ	こんにゃく		酒、塩、醤油、花かつお(だし用)	
ぶどうゼリー					ゼリー				

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

11月11日(月)～15日(金)は『地場産物活用週間』です。

この週間には、新居浜市産や愛媛県産の魚、豚肉、野菜等をたくさん使った料理がでます。

市内産のお米や県内産の小麦のパンもでます。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)