

令和7年 11月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
4 火	ごはん	○	蒸しシュウマイ チャプチェ 中華スープ	牛乳 シュウマイ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	604 20.6	780 26.8
5 水	ごはん	○	豆腐ナゲット ケチャップソース 小松菜サラダ ポトフ	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご シーチキン ウインナー	たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ きゅうり かぶ にんじん はくさい ブロッコリー レモン	こめ でんぶんアーモンド あぶら さとう じゃがいも	657 24.1	746 28.1
6 木	わかめごはん	○	干し大根入り卵焼き ごぼうサラダ なすときのこのみそ汁	牛乳 わかめ ぶたにく たまご ロースハム あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう かいわれだいこん なす なめこ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	625 24.9	742 27.4
7 金	【水産献立】 さといもの 炊き込みご飯	○	揚げ鰯大根 ごま酢あえ 卵豆腐すまし汁	牛乳 とりにく あつあげ かにかまぼこ たまご豆腐 かまぼこ ぶり	しめじ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん もやし こまつな キャベツ えのきたけ さやいんげん	こめ さといも あぶら さとう でんぶん ごま	620 26.3	770 31.8
10 月	ごはん	○	ホイコーロー パンサンデー ごま団子	牛乳 ぶたにく ロースハム たまご	しょうが にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ながねぎ きゅうり もやし たまねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ ごまだんご あぶら さとう	703 21.6	766 28.1
11 火	ごはん	○	豆腐入りハンバーグきのこソース ミモザサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ベーコン	たまねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり りんご もやし レタス	こめ あぶら パンこ	608 23.1	790 29.9
12 水	カレーうどん	○	竹輪の磯辺揚げ アーモンドあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ あおりの	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい しめじ	うどん あぶら こむぎこ アーモンド さとう	602 21.7	756 28.3
13 木	ごはん	○	鯖の照り焼き いそかあえ 豚汁	牛乳 さば のり ぶたにく あつあげ みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ はちみつ さとう さつまいも	613 28.4	767 32.9
14 金	麦ごはん あぶ玉丼	○	里芋とごぼうの揚げ煮 レモン酢あえ	牛乳 あぶらあげ たまご わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん レモン	こめ むぎ さとう でんぶん さといも あぶら みずあめ ごま	660 21.8	796 28.3
17 月	ごはん	○	春巻き パンバンジーサラダ 八宝菜	牛乳 はるまき とりにく ぶたにく たまご	きゅうり もやし にんじん コーン たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん	647 22.3	721 25.7
18 火	【食育の日献立】 きなこ揚げパン	○	ひじきサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ ひじき ロースハム ひよこまめ ぶたにく	きゅうり キャベツ こまつな コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	コッペパン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも なまクリーム	602 26.1	807 29.1
19 水	ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト パンプキンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく コーン ピーマン たまねぎ セロリ パセリ かぼちゃ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら なまクリーム	681 24.8	772 29.5
20 木	ごはん	○	すりみ揚げ ゆず酢あえ 沢煮椀	牛乳 さかなすりみ だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん ほうれんそう もやし にんじん ゆず ごぼう こんにゃく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう	590 24.6	767 28.8
21 金	七穀ごはん チキンカレー	○	アメリカンサラダ 果物	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン キャベツ ブロッコリー レモン りんご	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ポテトチップス	680 20.4	853 24.8
25 火	ごはん	○	キムチ炒め もやしのナムル かにたまスープ	牛乳 ぶたにく かにみ たまご とうふ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり しょうが にら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	593 21.8	771 25.0
26 水	ごはん	○	塩味唐揚げ 海藻サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 とりにく わかめ くきわかめ いとかんてん えび とさかのり ベーコン	にんにく レモン きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん あおじそ	こめ でんぶん あぶら バター こむぎこ なまクリーム	693 25.2	787 29.5
27 木	ごはん	○	鯛のねぎみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	牛乳 たい みそ わかめ かにかまぼこ とりにく あつあげ	ながねぎ しょうが きゅうり ゆず だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ さとう はるさめ ごま さといも	603 25.9	784 28.3
28 金	【地産地消献立】 なすの ボロネーゼパスタ	○	キャベツとりんごのサラダ スイートポテト	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト チーズ たまご	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト キャベツ コーン りんご	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター なまクリーム	600 22.3	753 27.2



今月の地元食材

えのきたけ キャベツ
さつまいも さといも