

令和6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
1金	ごはん おかかの佃煮	○	煮込みおでん ほうれん草とえのきのサラダ 果物	牛乳 はなかつお ちりめんじゃこ こんぶ とりくに あつあげ ちくわ たまご	こんにやく だいこん ほうれんそう えのきたけ キャベツ コーン みかん	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	635 26.0	825 30.4
5火	ごはん	○	キムチ炒め もやしのナムル 中華スープ	牛乳 ぶたにく わかめ	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 たけのこ えのきたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	583 21.0	758 24.0
6水	【水産献立】 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 とりくに とうふ	ながねぎ しょうが きゅうり ゆず だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう はるさめ ごま さといも	603 26.9	784 30.4
7木	ごはん	○	鶏肉のレモン煮 さつま芋サラダ コーンポタージュスープ	牛乳 とりくに ベーコン	レモン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ コーン パセリ	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも ごま アーモンド なまクリーム	666 26.0	884 30.5
8金	ごはん	○	じゃこカツ ゆず酢あえ 沢煮椀	牛乳 すりみ たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし ゆず こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	594 26.3	
11月	ごはん	○	えび蒸しシウマイ チャブチエ かにたまスープ	牛乳 えびシウマイ ぶたにく かニみ たまご とうふ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな にら	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	606 22.6	787 25.1
12火	ごはん	○	とうふ入りハンバーグ きのことソース 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	589 23.1	766 26.9
13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 あおのり	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	783 27.4
14木	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 とりくに ロースハム 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	622 25.7	809 31.4
15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 こんぶ ちりめんじゃこ	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 21.9	834 26.6
18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	こめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら ごまだんご	714 21.6	838 24.4
19火	【食育の日献立】 ごはん	○	豆腐ナゲット ケチャップソース キャベツとりんごのサラダ ポトフ	牛乳 とうふ とりくに ひじき たまご ベーコン ヨーグルト チーズ ウインナー	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン りんご かぶ にんじん はくさい ブロッコリー	こめ でんぶん アーモンド あぶら さとう じゃがいも	676 24.0	767 28.0
20水	ごはん	○	鯖の照り焼き くるみあえ かきたま汁	牛乳 さば はなかつお とうふ たまご かまぼこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん ねぎ	こめ はちみつ さとう くるみ でんぶん	619 26.3	805 31.9
21木	ごはん	○	お好み揚げ ブロッコリースープ 豚汁	牛乳 たこ ちくわ みそ あおのり はなかつお たまご ロースハム ぶたにく あつあげ	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ ながいも てんぷらこ あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	660 27.1	858 29.7
22金	七穀ごはん チキンカレー	○	アメリカンサラダ 果物	牛乳 とりくに	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月	ごはん	○	春巻き ハンパンジーサラダ 八宝菜	牛乳 はるまき とりくに 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
26火	わかめごはん	○	干し大根入り卵焼き ごぼうサラダ きのこのみそ汁	牛乳 わかめ ぶたにく たまご ロースハム あつあげ 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 だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	632 26.2	797 32.3
27水	なすの ポロネーゼパスタ	○	小松菜サラダ スイートポテト	牛乳 ぶたにく シーチキン たまご	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト こまつな キャベツ きゅうり レモン	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	582 22.4	732 27.3
28木	ごはん	○	塩味唐揚げ 海藻サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 とりくに わかめ きわわかめ いとかんてん とさかのり えび 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
29金	【地産地消献立】 さといもの 炊き込みご飯	○	ぶりの幽庵焼き ごま酢あえ 卵豆腐すまし汁	牛乳 とりくに あぶらあげ ぶり かにかまぼこ たまご かまぼこ	しめじ ほししいたけ にんじん さやいんげん しょうが ゆず もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ さといも あぶら さとう はちみつ ごま	588 27.9	764 32.6



今月の地元食材
えのきたけ かぶ キャベツ
こまつな さつまいも さといも
だいこん はくさい ブロッコリー