

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(赤・緑・黄 3つの働き)」

令和6年度

はまっこ給食センター(新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校)

小学校

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 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品				
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)			
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実				
1金	牛乳		牛乳						600 kcal 26.2 g	
	パン					パン				
	ささみフライ	ささみフライ					油			
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒		
	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
パテチヨコ					パテチヨコ					
5火	牛乳		牛乳						569 kcal 27.3 g	
	パン					パン				
	さわらのトマトソースがけ	鱈		トマト	玉ねぎ	でん粉	オリーブ油	白ワイン、塩、胡椒、にんにく、醤油、味酢、鶏だし		
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩		
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
6水	牛乳		牛乳						593 kcal 23.6 g	
	ご飯					米				
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒		
	しらす和え		ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味酢		
	沢煮椀	豚肉		人参、ねぎ	干し椎茸、もやし、たけのこ、玉ねぎ			塩、胡椒、醤油、酒、花かつお(だし用)		
のりの佃煮		のりの佃煮								
7木	牛乳		牛乳						603 kcal 19.5 g	
	ご飯					米				
	揚げシュウマイ	シュウマイ					油			
	はるさめサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	酢、醤油		
	中華スープ	ベーコン、錦糸卵、豆腐	わかめ	人参、にら	玉ねぎ	でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒		
8金	牛乳		牛乳						635 kcal 27.8 g	
	パン					パン				
	ウインナー	ウインナー								
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
	ポークビーンズ	大豆、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、ウスターソース、鶏だし		
11月	牛乳		牛乳						589 kcal 23.5 g	
	わかめご飯		わかめ			米				
	あじフライ	あじフライ					油			
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油、味酢		
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	さつまいも		煮干(だし用)		
12火	牛乳		牛乳						632 kcal 27.7 g	
	パン					パン				
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒		
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒		
	白菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、きくらげ		ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒		
りんごジャム				りんごジャム						
13水	牛乳		牛乳						654 kcal 22.2 g	
	ご飯					米				
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油			
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし、コーン		減塩和風ドレッシング	塩		
	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ、豚肉、味噌		ねぎ、人参	キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸	砂糖	油、ごま油	醤油、酒、生姜、とうがらし		
14木	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。								569 kcal 21.6 g
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
	新居井	豚肉、えび天		人参、小松菜、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、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		
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごサクサク揚げ				油			
野菜のナムル			人参	大根、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢			
18月	牛乳		牛乳						677 kcal 22.5 g	
	麦ご飯					米、麦				
	豆腐のドライカレー	牛肉、豚肉、きざみ大豆、豆腐		人参、青ピーマン	玉ねぎ		油	にんにく、生姜、パセリ、ドカレールウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒、鶏だし		
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩		
	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		

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
毎月19日は食育の日									
19火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			627 kcal
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉					マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒	26.6 g
	ドレッシングサラダ				大根, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリ	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
20水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			591 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩	25.8 g
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 味醂	
肉じゃが	豚肉		人参, さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂		
日本全国味めぐり「岩手県」									
21木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			625 kcal
	さんまの香味焼き	秋刀魚			白ねぎ			生姜, コチジャン, 酒, 味醂, 醤油	23.7 g
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま, 油	醤油, 酒, 味醂	
	芋の子汁	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし	里芋		塩, 胡椒, 醤油, 味醂, 花かつお(だし用)	
みかん				みかん					
22金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			630 kcal
	鶏肉の中華揚げ	鶏肉				天ぷら粉, でん粉	油	塩, 胡椒, 鶏だし, 酒	27.2 g
	ツナと野菜のミネストローネ	ツナ, 大豆粉		チンゲン菜	キャベツ		油, マヨネーズ	鶏だし, 塩, 胡椒	
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			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
25月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			604 kcal
	ミンチカツ	ミンチカツ					油		20.6 g
	ゆず酢和え			小松菜	キャベツ, ゆず果汁	砂糖	ごま	酢, 醤油, 味醂, 塩	
豆腐汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
26火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			585 kcal
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							27.1 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく, マスタード, 塩, 胡椒	
野菜スープ	肉団子		人参, パセリ	大根, 玉ねぎ, しめじ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
27水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			589 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉				砂糖, でん粉		醤油, 酒, 味醂, 生姜	21.7 g
	しらす入り煮びたし		ちりめん	ほうれん草	白菜			醤油, 味醂	
	根菜汁	豆腐		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し椎茸	里芋, こんにゃく	ごま油	塩, 醤油, 味醂, 鶏だし, 煮干(だし用)	
ぶどうゼリー					ゼリー				
28木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			587 kcal
	さけのざんき	鮭				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	25.6 g
	ゆかり和え			小松菜, ゆかり	キャベツ			醤油	
田舎汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)		
29金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			675 kcal
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							30.6 g
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	コーン		油	塩, コンソメ, 醤油	
秋野菜のシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	さつま芋, じゃが芋, 小麦粉	バター, 油	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		

※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。この週間は、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。
パンは愛媛県産の小麦粉30%を使用しています。