

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」

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）

令和7年度

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						(小学3年生) エネルギー たんぱく質	
		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)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
4火	牛乳	牛乳	牛乳					584 kcal 26.9 g	
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖			
	ワイン入りソテー	ワイン	人参	キャベツ			油		
	野菜スープ	ベーコン	人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ					
5水	牛乳	牛乳	牛乳					636 kcal 22.5 g	
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	ナムル			もやし, 枝豆, コーン	砂糖	ごま油	塩, 胡椒, 醤油, 中華だし		
	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌	人参, にら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 中華だし		
6木	日本全国味めぐり「福島県」							628 kcal 26.0 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの南蛮漬け	鯵		青ビーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油		
	みそかんぶら	味噌				じゃが芋, 砂糖	油		
7金	ざくざく	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, 干し椎茸	つきこんにやく		602 kcal 27.7 g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	グリーンサラダ			キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
10月	チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉 豚肉	人参, トマト, バセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	580 kcal 24.6 g	
	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						
	新居丼(ご飯)	豚肉, えび天		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, たけのこ, 生椎茸	米, でん粉	油		
	きひなこのから揚げ		県産きひなごからあげ				油		
11火	大根サラダ				大根, きゅうり		ごまドレッシング	602 kcal 26.1 g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油		
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油		
12水	チンゲン菜のスープ	豚肉		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ		ごま油	631 kcal 28.0 g	
	パテチョコ					パテチョコ			
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鰯		小松菜	もやし	砂糖	でん粉		
13木	おかか和え	かつお節					油	631 kcal 19.5 g	
	芋炊き	油揚げ, 鶏肉		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し椎茸	里芋, 角切りこんにゃく, 砂糖			
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	New! 浜カツ	ミニチカツ					油		
14金	しらす入り煮びたし		ちりめん	さやいんげん	白菜			573 kcal 28.2 g	
	みそ汁	サイコロ豆腐, 味噌		人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのき, たけ				
	みかんゼリー					ゼリー			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	さわらのハーフ焼き	鰯					油	白ワイン, にんにく, ハーフ, 塩, 胡椒	
	切干大根のオイスター炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油		
	ポトフ	ワイン		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋			

※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10日(月)～14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食材がたくさん使われます。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)



日曜日	献立名	主な材料						(小学3年生) エネルギー たんぱく質	
		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)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(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			
17月	牛乳	牛乳						667 kcal 24.4 g	
	豆腐のドライカレー(麦ご飯)	牛肉・豚肉・きざみ大豆・絞り豆腐	人参・青ビーマン	玉ねぎ	米・麦	油	にんにく・生姜・バーモントカレーフレーク・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		
	もやしのソテー		チンゲン菜	もやし・枝豆		油	塩・胡椒・コンソメ・鶏だし		
18火	牛乳	牛乳						584 kcal 29.3 g	
	パン				パン				
	鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉				マヨネーズ	酒・塩・胡椒・粒入りマスター・ド		
	コールスローサラダ			キャベツ・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・ペーパーコーン	人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・セロリー	じゃが芋		鶏だし・コンソメ・醤油・塩・胡椒		

毎月19日は食育の日

毎月 第3水曜日は【水産の日】							
19水	牛乳	牛乳					
	ご飯				米		
	あじフライ	あじフライ				油	
	おかか入り煮びたし	かつお節・油揚げ	小松菜	もやし			醤油・味噌
	豚汁	豚肉・厚揚げ・味噌	人参・ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒・煮干(だし用)
【和食の日(11月24日~いい日本食~)】							
20木	牛乳	牛乳					
	さつま芋ご飯				米・さつま芋		酒・塩
	いわしのカボスレモン煮	いわしかぼすレモン煮					
	きんぴら		人参・さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・味噌・とうがらし・だし汁
	豆腐汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ		花かつお(だし用)・醤油・塩
	みかん				みかん		
21金	牛乳	牛乳					
	パン				パン		
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉			天ぶら粉・でん粉	油	塩・胡椒・鶏だし・酒
	プロッコリーのソテー	ツナ	プロッコリー	キャベツ・黄バブリカ		油	塩・コンソメ・醤油
	きのこスープ	ペーパーコーン	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火	牛乳	牛乳					
	パン				パン		
	コロッケ	コロッケ				油	
	野菜ソテー		チンゲン菜	キャベツ・コーン		油	塩・胡椒・コンソメ・鶏だし
	サイコロスープ	ペーパーコーン	かぼちゃ・人参・ハゼリ	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋		醤油・塩・胡椒・コンソメ・鶏だし
26水	牛乳	牛乳					
	親子丼(ご飯)	鶏肉・卵	人参・ねぎ	玉ねぎ・干し椎茸	米・でん粉		醤油・味噌・酒・花かつお(だし用)
	さわらのみぞ焼き	鰯・味噌		白ねぎ		油	醤油・酒・味噌・生姜
	ハリハリ漬け	ちりめん	人参	切干大根・きゅうり	砂糖		酢・醤油・塩
27木	牛乳	牛乳					
	ご飯				米		
	さばのカレー風味竜田揚げ	鰯			でん粉	油	生姜・酒・醤油・ガレー粉
	ごま煮びたし		さやいんげん・人参	キャベツ		ごま	醤油・味噌
	田舎汁	厚揚げ・味噌	人参・ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)
28金	牛乳	牛乳					
	パン				パン		
	ハムステーキ	ボロニアステーキ					
	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
	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	無塩バター・油

※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。