

11月 きゅうしよくこんだてひょう

令和7年11月
西条市立小松学校給食センター

こんげつ もくひょう 今月の目標・・・感謝して食べよう

日	曜	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div> <div>無機質 むきしつ</div>	こんだてめい 献立名	おも　ざい　りょう 主　な　材　料						ちようみりよう 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中
				き 【黄】おもにエネルギーになる		あか　からだ 【赤】おもに体をつくる		みどり　からだ　ちようし　ととの 【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
4	火	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							585
			ぶたにくのしょうがに	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			しょうが　ごぼう たまねぎ	みりん　あかワイン こしょう　しょうゆ	26.2
			ごまのにびたし		ごま			こまつな	はくさい　えのきたけ	しょうゆ　みりん	
			かきたまじる	かたくりこ		とうふ　かまぼこ たまご	わかめ	にんじん　ねぎ　たまねぎ　えのきたけ	しょうゆ　しお かつおだし		
5	水	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	こくとうパン	パン　こくとう							629
			さかなのバジルソースやき		マヨネーズ	ぶり	チーズ			しお　さけ　バジルソース シーザードレッシング	24.5
			さいころサラダ	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり　コーン だいこん	しょうゆ　す	807
			はくさいスープ			ベーコン		にんじん	たまねぎ　はくさい コーン	しお　こしょう　コンソメ	30.4
6	木	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							634
			かりかりがんも	こむぎこ コーンフレーク	あぶら	とうふ　とりにく ツナ　たまご		ねぎ	たまねぎ	しょうゆ　しお	22.5
			ひじきのあますに	さとう			ひじき		キャベツ　コーン	す　しょうゆ	812 28.0
			にくじゃが	じゃがいも　さとう (しらたき)	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　えだまめ きりぼしだいこん	しょうゆ　みりん	
7	金	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							567
			レバーのケチャップいため	かたくりこ　さとう	あぶら　あぶら	とりにく			たまねぎ	ケチャップ　しょうゆ ウスターソース	23.7
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな	りよくとうもやし	しょうゆ	725 29.1
			ちゅうかスープ	じゃがいも		ぶたにく　とうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい	しお　こしょう　とりだし しょうゆ　さけ	
10	月	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	パン	パン							574
			とりにくのこうみやり		ごま ごまあぶら	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ　みりん	26.0
			やさしいソテー		あぶら			ほうれんそう にんじん	キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	764 33.3
			あきのかおりシチュー	さつまいも じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ　たまねぎ	しお　こしょう　とりだし クリームルウ	
11	火	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							617
			さつまいもとだいずのあげに	さつまいも　さとう	あぶら　ごま	だいず　かえりいりこ				しょうゆ　みりん	26.3
			もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	りよくとうもやし　コーン	しょうゆ	794 32.8
			とうふのちゅうかに	さとう　かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　とうふ		にんじん チンゲンツァイ	しょうが　にんにく　たまねぎ きくらげ　しいたけ　たけのこ	さけ　ちゅうかだし しょうゆ	
12	水	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	あげパン	パン　グラニューとう	あぶら	きなこ					585
			とりにくのくろみつに	こくとう		とりにく			しょうが	さけ　みりん　しょうゆ	23.5
			ブロッコリーのしおゆで					ブロッコリー		しお	738 29.0
			はるさめスープ	はるさめ		ベーコン うすらたまご		チンゲンツァイ	たまねぎ　きくらげ	しお　こしょう　とりだし しょうゆ　ちゅうかだし	
13	木	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							588
			れんこんのかきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび　たまご	あおのり	にんじん	れんこん　たまねぎ　ごぼ う	しお	19.1
			かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	さきいか		こまつな	キャベツ	す　しょうゆ	753 23.2
			きのこけんちんじる		ごまあぶら	あつあげ		にんじん　ねぎ	ぶなしめじ　しいたけ だいこん	しお　さけ　しょうゆ かつおだし	
14	金	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							617
			こいわしのうめのかあげ		あぶら		こいわしのうめ のかあげ				24.2
			いそかあえ				やきのり	ほうれんそう	はくさい	みりん　しょうゆ	788 30.0
			いもたき	さといも　さとう (ごんにゃく)		とりにく　あつあげ ちくわ		にんじん　ねぎ	りよくとうもやし ごぼう　しいたけ	みりん　さけ にぼし　しょうゆ	
17	月	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	パン	パン							
			じゃがバーグ	じゃがいも　パンこ さとう		ぶたにく　ぎゅうにく とうふ　たまご			たまねぎ　しいたけ	しお　こしょう　あかワイン ケチャップ　ウスターソース	
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	コーン　キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	753 30.5
			ファイバースープ	おおむぎ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ　はくさい ぶなしめじ	しお　こしょう　しょうゆ とりだし　コンソメ	
18	火	<div>牛乳 ぎょうじゅう 牛乳</div>	ごはん	こめ							617
			じゃこてん	かたくりこ	あぶら	じゃこすりみ とうふ　たまご		にんじん	ごぼう　きくらげ たまねぎ	さけ	22.2
			はくさいのあえもの					こまつな	はくさい　たくあん	しょうゆ	792 27.4
			だいこんのそぼろに	さといも　さとう	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ　だいこん グリーンピース	さけ　しょうゆ	
			あじつけのり				あじつけのり				

日	曜	<div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>むきしつ 無機質</div>	献立名	おも　　さい　りょう 主　　な　　材　　料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				き 【黄】おもにエネルギーになる		あか　　からだ 【赤】おもに体をつくる		みどり　　からだ　　ちょうし　　ととの 【緑】おもに体の調子を整える			ちょうみりょう 調味料
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン			
19	水	<div>牛乳</div>	はだかむぎパン	パン							629 29.2
			ツナオムレツ		あぶら	ツナ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しお　こしょう	
			ほうれんそうのソテー		あぶら			ほうれんそう	キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	
			ポークビーンズ	じゃがいも　さとう	あぶら	だいす　ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ケチャップ　あかワイン　しお こしょう　とりだし　コンソメ	804 37.2
20	木	<div>牛乳</div>	おやこどん(ごはん)	こめ							592 30.3
			おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく　かまぼこ たまご		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	さけ　かつおだし みりん　しょうゆ	
			さかなのてりやき			さけ			しょうが	さけ　しょうゆ　みりん	
			きりぼしだいこんのあますに	さとう	ごま			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	す　しょうゆ	758 37.5
21	金	<div>牛乳</div>	ごはん	こめ							596 24.0
			チキンなんばん	かたくりこ　こむぎこ さとう	あぶら タルタルソース	とりにく　たまご				しお　こしょう す　しょうゆ	
			ボイルキャベツ						キャベツ　きゅうり		
			とうふじる			とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	しお　しょうゆ かつおだし　みりん	745 29.0
25	火	<div>牛乳</div>	ブラジル料理献立								580 26.6
			ごはん	こめ							
			パルメジアーナ	パンこ　さとう	バター　あぶら	とりにく	チーズ	パセリ　トマト	にんにく　たまねぎ	しお　こしょう ケチャップ　しょうゆ	
			コウヴィいため		あぶら			こまつな	キャベツ　にんにく	しお　カレーこ　しょうゆ	741 32.9
			レンズまめのスープ	じゃがいも		ベーコン　レンズまめ		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ	しお　こしょう しょうゆ　とりだし	
26	水	<div>牛乳</div>	パン	パン							590 22.0
			まめとウィンナーのグラタン	じゃがいも　パンこ	あぶら	ウィンナー　ほたてがい いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	しおワイン　しお こしょう　クリームルウ	
			ブロッコリーのごまあえ		ごま			ブロッコリー	きゅうり	しょうゆ　みりん	
			ミネストローネ	マカロニ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ	しお　こしょう　とりだし コンソメ　しょうゆ	
27	木	<div>牛乳</div>	ごはん	こめ							642 28.3
			さかなのごまみそやき	さとう	ごま	さば　みそ				みりん　さけ	
			すのもの	さとう			わかめ		りょくとうもやし きゅうり	す　しょうゆ	
			にこみおでん	じゃがいも　さとう (こんにゃく)		ぎゅうにく　てんぷら あつあげ　うずらたまご			だいこん	しょうゆ　みりん　さけ	
28	金	<div>牛乳</div>	ごはん	こめ							627 20.8
			ちくわのごまあげ	こむぎこ	ごま　あぶら	ちくわ　たまご					
			そくせきづけ					こまつな	はくさい　たくあん	しょうゆ　みりん	
			しっぽくうどん	うどん		とりにく　あぶらあげ かまぼこ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ	さけ　しょうゆ みりん　にぼし	823 27.8
			りんごゼリー	りんごゼリー							

* さいりょう つごう
* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・ 小松幼稚園 ： 5、7、14、21日給食ありません
- ・ 小松小学校 ： 17日給食ありません
- ・ 石根小学校 ： 17日給食ありません
19、25日 4・5年生給食ありません。
- ・ 小松中学校 ： 4、26、27日給食ありません
19、20、21日 2年生給食ありません