

11月 きゅうしょくこんたてひょう

今月の目標・・・感謝して食べよう

令和7年11月

西条市立小松学校給食センター

日	曜	牛乳 無機質	こんだてめい 献立名	おもな材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える	調味料		
				炭水化物	脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
4	火	牛乳	ごはん	こめ						585 26.2	
			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 たまねぎ	ごぼう えのきだけ	みりん あかワイン こしょう しょうゆ	
			ごまのにびたし		ごま			こまつな	はくさい えのきだけ	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 えのきだけ	しょうゆ しお かつおだし	
5	水	牛乳	こくとうパン	パン	こくとう					629 24.5	
			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	
			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 たいこん	しょうゆ す	
			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	
6	木	牛乳	ごはん	こめ						634 22.5	
			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	
			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	
			にくじやが	じゃがいも (しらたき)	さとう	あぶら	ぶたにく	にんじん	たまねぎ えだまめ きりほしだいこん	しょうゆ みりん	
7	金	牛乳	ごはん	こめ						567 23.7	
			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 ウスターーソース	
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな	りょくとうもやし	しょうゆ	
			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	牛乳	パン	パン						574 26.0	
			とりにくのこうみやき		ごま ごまあぶら	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ みりん	
			やさいソテー		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	
			あきのかおりシチュー	さつまいも じゃがいも	あから	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ひなしめじ たまねぎ	しお こしょう とりだし クリームルウ	
11	火	牛乳	いちごジャム						いちごジャム		
			ごはん	こめ						617 26.3	
			さつまいもとだいすのあげに	さつまいも	さとう	あぶら ごま	だいす かえりいりこ			しょうゆ みりん	
			もやしのナムル	さとう		ごまあぶら		こまつな	りょくとうもやし コーン	しょうゆ	
12	水	牛乳	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 チングエンツアイ	にんにく たまねぎ きくらげ	さけ ちゅうかだし しょうゆ	794 32.8
			あげパン	パン	グラニューとう	あぶら	きなこ			585 23.5	
			とりにくのくろみにつに	こくとう		とりにく			しょうが	さけ みりん しょうゆ	
			プロッコリーのしおゆで					プロッコリー		しお	
13	木	牛乳	はるさめスープ	はるさめ		ベーコン うずらたまご		チングエンツアイ	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	738 29.0
			ごはん	こめ						588 19.1	
			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	
			かみかみあえ	さとう		ごまあぶら	さきいか		キャベツ	す しょうゆ	
14	金	牛乳	きのこけんちんじる			ごまあぶら	あつあげ	にんじん ねぎ	ひなしめじ しいたけ たいこん	しお さけ しょうゆ かつおだし	753 23.2
			ごはん	こめ						617 24.2	
			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				
			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	
17	月	牛乳	いもたき	さといも	さとう	とりにく ちくわ	あつあげ	にんじん ねぎ	りょくとうもやし ごぼう しいたけ	みりん さけ にぼし しょうゆ	788 30.0
			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 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 ウスターーソース	
			プロッコリーソテー			あから		プロッコリー	コーン キャベツ	しお こしょう コンソメ	
18	火	牛乳	ファイバースープ	おおむぎ		ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ はくさい ひなしめじ	しお こしょう しょうゆ とりだし コンソメ	753 30.5
			ごはん	こめ						617 22.2	
			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	
			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	
			たいこんのそぼろに	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 グリンピース	さけ しょうゆ	792 27.4
			あじつけのり				あじつけのり				

日	曜	献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中		
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
19	水	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		
		ポークピーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ふたにく		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	おやこどん(ごはん)	ごめ						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	ごはん	ごめ						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	ブラジル料理献立							580 26.6	
		ごはん	ごめ							
		パルメジーナ	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	
26	水	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 チングングツアイ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし		
		パン	パン						590 22.0	
		まめとワインナーのグラタン	じゃがいも パンこ	あぶら	ワインナー 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		
27	木	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		
		ごはん	ごめ						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		
28	金	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	
		ごはん	ごめ						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	823 27.8	
		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 にほし		
		りんごゼリー	りんごゼリー							

* 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