



11月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食 ☆旬の献立 ♪愛媛県の郷土料理
◎スクールランチコンテスト' 24 IN 東温



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1人分 kcal	たんぱく g	脂質 %
1 金 ♡	白ご飯 牛乳 すき焼き 野菜のかき揚げ 即席漬け	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 ウィンナー かつお節	白菜 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ えのき茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	米 こんにゃく 米油 砂糖 さつまいも 小麦粉	小 646	22.3	25.9
					中 798	25.9	23.9
5 火	白ご飯 牛乳 肉じゃが 大豆いりこ 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 小煮干し 大豆 青のり	玉ねぎ にんじん 枝豆 白菜 チンゲン菜	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 ごま	小 608	25.4	20.6
					中 823	31.1	17.1
6 水	バーガーパン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子と かぶのクリーム煮 ポロニアカツ ゆで野菜 (袋) ケチャップ	牛乳 豆乳 ポロニアカツ もち麦入り プチプチ肉団子	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	パン じゃがいも 米油	小 656	25.4	31.7
					中 800	30.7	30.4
7 木 ◎	わかめご飯 牛乳 もち麦meetsアイヌ オハウ もち麦meetsアイヌ 鮭のチチタブ アーモンド和え	わかめ 牛乳 豆腐 油揚げ 鮭 魚すり身 麦みそ	玉ねぎ しめじ にんじん 長ねぎ みつば にら しそ もやし キャベツ 小松菜 赤ピーマン	米 じゃがいも でんぶん 米粉 米油 アーモンド 砂糖	小 624	24.4	28.3
					中 774	28.5	25.9
8 金	かぼちゃとコーンの であいパン 牛乳 洋風煮込み カシューナッツいりこ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 小煮干し わかめ 昆布 とさかのり ふのり	かぼちゃ コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり もやし	パン バター 砂糖 じゃがいも カシューナッツ 米油	小 637	25.8	32.8
					中 780	30.8	32.0
11 月	もち麦ご飯 牛乳 里芋の旨煮 若鶏の唐揚げ 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ もやし きくらげ	米 もち麦 さといも 砂糖 小麦粉 米油	小 665	30.5	21.5
					中 802	36.0	20.0
12 火 ☆	香り米ライス 牛乳 ごろごろ野菜カレー 小煮干しの磯風味 青パパイヤのサラダ	牛乳 鶏肉 小煮干し 青のり 焼き豚	玉ねぎ にんじん ピーズ にんにく 青パパイヤ キャベツ ブロッコリー	米 香り米 さつまいも 黒砂糖 米油 砂糖 ごま油	小 652	25.0	21.4
					中 803	29.4	19.2
13 水	里芋ご飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉のピリ辛焼き 甘酢和え	豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ	干ししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ にんにく キャベツ もやし ビタミン菜	米 さといも 米油 砂糖 ごま油	小 611	29.8	28.9
					中 827	38.0	26.1
14 木	五穀ご飯 牛乳 豚汁 鯛のマヨネーズ焼き カラフル和え	牛乳 豚肉 麦みそ 油揚げ たい 焼き豚	かぶ ごぼう にんじん 葉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ もやし チンゲン菜 きくらげ	米 五穀米 さといも マヨネーズ 砂糖	小 644	26.6	28.8
					中 775	31.0	27.1
15 金	はだか麦ご飯 牛乳 親子丼 さつまいものかき揚げ 梅肉和え	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり ビタミン菜 梅干し	米 はだか麦 さつまいも 小麦粉 米粉 米油 砂糖	小 656	26.4	27.7
					中 827	31.2	24.9

【保護者の皆さまへ】
※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1人分 kcal	たんぱく g	脂質 %
18 月	白ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 いかのレモン風味 ごま和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 いか	干ししいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり チンゲン菜	米 砂糖 米油 でんぶん ごま	小 674	29.5	28.2
					中 828	34.7	26.3
19 火 ◎	白ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 プチっともち麦 おこのみ焼き風 小松菜のおひたし (袋) お好み焼きソース	牛乳 厚揚げ 麦みそ ウィンナー ツナ 豆腐 かつお節	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 長ねぎ キャベツ 葉ねぎ 小松菜	米 じゃがいも もち麦 小麦粉 砂糖	小 627	21.5	19.2
					中 794	25.3	17.0
20 水	白ご飯 牛乳 根菜汁 ホイコーロー ナムル (中) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 赤みそ (中) ヨーグルト	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにくの芽 きくらげ きゅうり チンゲン菜 切干大根	米 さといも 米油 砂糖 ごま油	小 588	28.3	20.5
					中 783	36.1	17.7
21 木 ☆	シューシー 牛乳 わかめスープ 大豆かりんとう 青パパイヤイリチー	豚肉 昆布 牛乳 わかめ 豆腐 大豆 焼き豚 ツナ	たけのこ 干ししいたけ にんじん 枝豆 干したけのこ えのき茸 玉ねぎ 長ねぎ 青パパイヤ もやし にら しょうが	米 米油 砂糖 ごま油 黒砂糖	小 612	29.2	24.7
					中 780	34.7	21.5
22 金 ◎	塩麴パン 牛乳 ミネストローネ もち麦スイートポテト ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム レッドキドニー マローファットピース ガルパンソー	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 パセリ コーン きゅうり ブロッコリー レモン	パン 米 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも さつまいも もち麦 バター 黒ごま 米油	小 652	23.8	25.5
					中 786	28.5	23.2
25 月	白ご飯 牛乳 チャプチェ 揚げきょうざ にらとサリナスのナムル	牛乳 豚肉 いか 赤みそ きょうざ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし にら きゅうり	米 米油 マロニー 砂糖 ごま油	小 650	23.6	23.4
					中 822	28.5	22.1
26 火 ☆	白ご飯 牛乳 東温汁 さばの香味焼き だいこんの梅おかか和え	牛乳 厚揚げ さば かつお節	切干大根 白菜 干ししいたけ にんじん 葉ねぎ にんにく 大根 紅しぐれ大根 紅くるり大根 キャベツ 梅干し	米 さといも 米粉 もち麦粉 砂糖	小 622	22.4	26.8
					中 812	27.0	23.9
27 水	はだか麦粉パン 牛乳 牛ごぼうのきのこパスタ アーモンド入り かみかみチップス しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 小煮干し 昆布 ロースハム わかめ	ごぼう 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド ごま油 米油	小 651	28.9	26.7
					中 796	34.8	25.2
28 木 ♪	白ご飯 牛乳 おけんちゃ 豚肉のかりん揚げ キャベツと油揚げの和え物	牛乳 豆腐 じゃこつみれ 豚肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ 葉ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 さといも でんぶん 米油 砂糖	小 628	25.7	27.1
					中 779	30.2	24.7
29 金 ☆	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ れんこんのきんぴら カレー風味 三色和え しそひじき	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 平天 しそひじき	たけのこ にんじん 干ししいたけ もやし しめじ 葉ねぎ しょうが れんこん 小松菜	米 米油 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま	小 623	32.2	23.1
					中 800	38.0	20.3

しょうじ
食事のあいさつを
きちんとして！

