

2025年度



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FCコラボメニュー

◆ 愛媛県の味めぐり



東温市学校給食センター

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食分 - kcal	たんぱく g	脂質 %
4 火 ♡	白ご飯 牛乳 すき焼き 秋野菜のかき揚げ すだち風味漬け	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 ウィンナー	白菜 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ えのき茸 玉ねぎ れんこん コーン キャベツ 小松菜 すだち	米 こんにゃく 米油 砂糖 さつまいも はだか麦粉 小麦粉 菜種白絞油	小 653	21.8	26.0
					中 804	25.4	24.0
5 水	かぼちゃパン 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 ウィンナー 小煮干し 茎わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	かぼちゃ 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 ジャがいも カシューナッツ 米油	小 636	25.8	32.7
					中 778	30.6	31.9
6 木 ◆	白ご飯 牛乳 はなごねり汁 れんこんつくね 青菜のごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 魚すり身 大豆ミート	干ししいたけ にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ れんこん きくらげ 小松菜 もやし きゅうり	米 とうもろこし粉 米油 米粉 でんぶん 砂糖 ごま 菜種白絞油	小 630	23.1	27.4
					中 780	27.3	25.0
7 金 ♪	豚肉のしょうが焼きチャーハン 牛乳 春雨スープ 麻婆大豆 切干大根の中華和え ヨーグルト	豚肉 炒り卵 牛乳 焼き豚 鶏肉 大豆ミート 大豆 ヨーグルト	しょうが きくらげ にんにくの芽 葉ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 小松菜 にんじん 長ねぎ にんにく きゅうり 切干大根	米 米油 春雨 砂糖 でんぶん ごま油	小 627	29.5	22.8
					中 713	33.3	22.0
10 月 ☆	白ご飯 牛乳 野菜とウィンナーのスープ はだか麦入りハンバーグ 青パパイアのサラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 鶏肉 豆腐 おから 焼き豚	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小松菜 水菜 長ねぎ たけのこ パセリ 青パパイア キャベツ	米 はだか麦 米粉 砂糖 米油 ごま油	小 619	25.1	25.9
					中 764	29.5	23.7
11 火	香り米ご飯 牛乳 東温汁 魚の香味揚げ はりはり漬け	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鯛	たけのこ にんじん 干ししいたけ 小松菜 パセリ 切干大根 きゅうり チンゲン菜	米 香り米 さといも 米粉 もち麦粉 菜種白絞油 砂糖	小 656	26.9	25.9
					中 812	31.4	23.7
12 水	八穀ご飯 牛乳 油揚げのみそ汁 ホイコーロー ビタミン菜入りナムル	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 豚肉 赤みそ 焼き豚	玉ねぎ かぶ にんじん チンゲン菜 もやし 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ たけのこ にんにくの芽 きくらげ きゅうり ビタミン菜 切干大根	米 はだか麦 もち麦 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 さつまいも 米油 砂糖 ごま油	小 607	28.2	20.2
					中 751	34.5	18.3
13 木	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 大根 たけのこ 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 菜種白絞油	小 659	30.6	21.4
					中 768	35.5	20.4
14 金	はだか麦ご飯 牛乳 親子丼 さつまいもスティック 梅肉和え	牛乳 鶏肉 卵	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 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 菜種白絞油 砂糖	小 606	24.7	20.9
					中 768	29.3	18.2
17 月	白ご飯 牛乳 厚揚げ入りチキンカレー 小煮干しの磯風味 レモンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 小煮干し 青のり	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ 小松菜 レモン	米 ジャがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 622	25.2	22.0
					中 769	29.6	20.0
18 火 ☆	わかめご飯 牛乳 ビーフン汁 いかのさらさ揚げ 青パパイアイリチー	わかめ 牛乳 鶏肉 いか 焼き豚 ツナ	きくらげ たけのこ 白菜 にんじん 小松菜 しょうが 青パパイア 玉ねぎ もやし にら	米 ビーフン ごま油 とうもろこし粉 でんぶん 菜種白絞油 米油 砂糖	小 640	26.9	23.2
					中 789	31.4	21.1
19 水	はだか麦粉パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のフレーク焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 バーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	パン ABCマカロニ ジャがいも マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	小 632	26.3	34.0
					中 772	31.7	32.6
20 木	白ご飯 牛乳 わかめスープ もち麦入り プチプチ肉団子の甘酢煮 もやしのナムル	牛乳 わかめ 豆腐 もち麦入り プチプチ肉団子	えのき茸 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん ピーマン れんこん もやし きゅうり きくらげ	米 ごま油 米油 砂糖 でんぶん ごま	小 620	21.7	20.8
					中 794	26.0	18.0
21 金	コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ 牛肉コロッケ こんにゃくサラダ 桃ジャム	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 パセリ レタス 小松菜 コーン	パン ジャがいも もち麦 でんぶん 牛肉コロッケ 菜種白絞油 こんにゃく 砂糖 ごま油 桃ジャム	小 639	23.4	32.0
					中 772	27.6	30.5
25 火 ☆ ♡	白ご飯 牛乳 筑前煮 さばの香味焼き おひたし	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さば	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖	小 665	30.2	25.2
					中 825	35.5	23.5
26 水	コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー きなこ豆 大根サラダ みかん	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 きな粉	エリンギ 玉ねぎ にんじん ピーズ トマト にんにく 大根 きゅうり みかん	パン ジャがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 609	25.5	25.9
					中 745	30.8	23.9
27 木	白ご飯 牛乳 豚汁 ちくわのいそべ揚げ 即席漬け しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ ちくわ 青のり かつお節 しそひじき	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 さつまいも 小麦粉 米粉 菜種白絞油	小 616	26.3	20.7
					中 763	30.3	18.8
28 金 ☆	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 れんこんチップス 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 赤みそ ロースハム	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ にら 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン レモン れんこん	米 米油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 菜種白絞油	小 636	23.7	24.6
					中 785	28.2	22.5

【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。



10日（月）と18日（火）には、重信幼、西谷幼、南吉井小、上林小、川上小、西谷小、川内中の子どもたちが学級園等で育てた「青パパイア」を使う予定です！

