

# 11月予定献立表

今月の目標 「 望ましい食習慣を身に付けよう 」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
1	水	牛乳 ご飯 かぼちゃの天ぷら もやしとコーンのサラダ 厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ チンゲン菜 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	コーン 枝豆	米 小麦粉 だん粉 砂糖 だん粉	油 和風ドレッシング 油 ごま油	838	27.1
2	木	牛乳 パン ウイナー ナッツ入り野菜ソテー ポークヒーンズ りんご	ウイナー 大豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ りんご		パン じゃが芋 砂糖	油 アーモンド 油	836	34.7
6	月	牛乳 きのこご飯 きびなごのから揚げ ごまあえ さつま汁	鶏肉 油あげ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 きびなご	人参 小松菜 人参 ねぎ	しめじ 干し椎茸 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう		米 だん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	751	34.0
7	火	牛乳 パン 豚肉のアップルソースかけ じゃが芋のソテー 大根スープ お米のタルト	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	赤パプリカ 人参 ねぎ	レモン果汁 枝豆 大根 玉ねぎ きくらげ		パン 砂糖 だん粉 じゃが芋 春雨 だん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 マーガリン	901	33.2
8	水	【ようけカムday】 牛乳 ご飯 さわらの漬けステーキ れんこんとごぼうのきんぴら のっぺい汁 アーモンド小魚	鯖 竹輪 鶏肉 厚揚げ	牛乳 かたくちいわし	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう れんこん 大根		米 砂糖 だん粉 こんにゃく 砂糖 里芋 だん粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド ごま	754	32.9
9	木	牛乳 パン クリスピーチキン キャベツのソテー 根菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう セロリー		パン 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋	マヨネーズ 油	749	34.2
10	金	牛乳 麦ご飯 春巻き 切干大根のハリハリ漬け 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 豚肉	牛乳 ちりめん	人参 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ きくらげ		米 麦 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖 だん粉	油 油 ごま油	881	27.3
13	月	牛乳 ご飯 New! 浜カツ おかかあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 白菜 大根		米 パン粉 砂糖 だん粉 小麦粉 砂糖 里芋	油	772	23.4
14	火	牛乳 パン ささみのピカタ ごまポテト 白菜スープ みかん	ささみ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参	白菜 大根 きくらげ みかん		パン 小麦粉 じゃが芋	ごま	752	40.5
水産 の日		牛乳 新居丼(ご飯)	豚肉 えび天	牛乳	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ 生椎茸		米 だん粉	油	749	
15	水	小あじのから揚げ ナムル		牛乳 小鯨	人参	大根 きゅうり		砂糖	油 ごま油	31.1	
16	木	牛乳 七穀ご飯(味付けのり) 豚肉のしょうが焼き 里芋のそぼろ煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 味付けのり	さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 生椎茸		米 六穀米 だん粉 里芋 砂糖 だん粉	油	784	31.0
17	金	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き さつま芋のサラダ (-食用ドレッシング) 沢煮焼	鯛 豚肉 油あげ	牛乳	プロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ 干し椎茸 大根 たけのこ もやし		米 砂糖 だん粉 さつま芋	卵不使用マヨネーズ	823	30.6

新居浜市  
オリジナル  
ミンチカツ

日	曜日	献立名	主な材料						又部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 2.6~4.2g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
19	日	毎月19日は「食育」の日									
20	月	牛乳 わかめご飯 さばの立田揚げ アーモンド煮びたし 根菜汁	鯖 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし ごぼう 大根 玉ねぎ	米 でん粉 こんにゃく	油 アーモンド	780 30.2		
21	火	牛乳 パン 鶏肉のガーリック焼き 切干大根のオイスターソース炒め 春雨スープ オレンジ	鶏肉 豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	人参 いら 人参 チンゲン菜	レモン果汁 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ きくらげ オレンジ	パン 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま油	782 34.2		
22	水	牛乳 豆腐のドライカレー(ご飯) フライドポテト ひじき入り甘酢炒め	豚肉 牛肉 豆腐 大豆 ハム	牛乳 ひじき	人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃが芋 砂糖	油 油	991 31.1		
和食 の日	24	牛乳 ご飯 さんまの香味焼き ゆかりあえ 芋の子汁 一食用黒豆	秋刀魚 豚肉 厚揚げ 黒豆	牛乳	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり れんこん 大根	米 ごま 里芋	757 28.6			
27	月	牛乳 ご飯 卵焼き 小松菜の煮びたし 中華風肉じゃが	卵 ツナ 豆腐 油あげ 肉団子	牛乳 ひじき 牛乳	小松菜 人参 ねぎ	枝豆 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	815 31.7		
28	火	牛乳 パン 鶏肉のハーブ焼き ドレッシングサラダ 秋野菜のシチュー	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	オリーブ油 オリーブ油 油 バター	843 33.6		
29	水	日本全国味めぐり「北海道」		牛乳 ご飯 さけのざんき ブロッコリーのマスタードあえ 道産子汁 おしゃぶり昆布	鮭 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 でん粉 じゃが芋	油 油 バター	777 30.1
30	木	牛乳 パン(いちごジャム) 里芋コロッケ ツナと野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏肉 ツナ 大豆粉 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 チンゲン菜 人参 パセリ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ セロリー きくらげ	パン いちごジャム 里芋 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	油 油	780 26.9		

※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13日(月)~17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魚、豚肉、野菜等がたくさん使われます。  
豆腐は愛媛県産の大豆、パンは愛媛県産の小麦粉30%を使用しています。  
(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)

地場産物を食べて  
地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。  
生産者の顔が見えるので安心して買えます。また遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手  
に入り、環境へ負担も減らせます。