

11月予定献立表

今月の目標「成長期に必要な栄養を知ろう(赤・緑・黄 3つの働き)」

令和6年度

はまっこ給食センター(新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校)

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
1 金	牛乳		牛乳						600 kcal 26.2 g
	パン					パン			
	ささみフライ	ささみフライ					油		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
5 火	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	569 kcal 27.3 g
	パテチョコ					パテチョコ			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
6 水	さわらのトマトソースがけ	鯖		トマト	玉ねぎ	でん粉	オリーブ油	白ワイン、塩、胡椒、にんにく、醤油、味醂、鶏だし	593 kcal 23.6 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	牛乳		牛乳						
7 木	ごはん					米			603 kcal 19.5 g
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	
	しらす和え		ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味醂	
	沢煮椀	豚肉		人参、ねぎ	干し椎茸、もやし、たけのこ、玉ねぎ			塩、胡椒、醤油、酒、花かつお(だし用)	
8 金	のりの佃煮		のりの佃煮						635 kcal 27.8 g
	牛乳		牛乳						
	揚げシューマイ	シューマイ					油		
	パン					パン			
11 月	はるさめサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	酢、醤油	589 kcal 23.5 g
	中華スープ	ベーコン、錦糸卵、豆腐	わかめ	人参、にら	玉ねぎ	でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
12 火	ウインナー	ウインナー							632 kcal 27.7 g
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、ウスターソース、鶏だし	
	牛乳		牛乳						
13 水	わかめごはん		わかめ			米			654 kcal 22.2 g
	あじフライ	あじフライ					油		
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油、味醂	
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	さつまい		煮干(だし用)	
14 木	牛乳		牛乳						569 kcal 21.6 g
	パン					パン			
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	
	粉ふき芋		胃のり			じゃが芋		塩、胡椒	
15 金	白菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、きくらげ		ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	585 kcal 28.2 g
	りんごジャム					りんごジャム			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。								
	新居井	豚肉、えび天		人参、小松菜、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、椎茸	こんにゃく、でん粉	油	生姜、にんにく、醤油、酒、味醂、塩、鶏だし、中華だし	585 kcal 28.2 g
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごサクサク揚げ				油		
	野菜のナムル			人参	大根、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢	
牛乳		牛乳							
15 金	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉						生姜、味醂、醤油、コチジャン	585 kcal 28.2 g
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参、にら	切干大根、干し椎茸		ごま油、ごま	酒、醤油、オイスターソース、味醂	
	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
	牛乳		牛乳						

11月予定献立表

今月の目標「成長期に必要な栄養を知ろう(赤・緑・黄 3つの働き)」

令和6年度

はまっこ給食センター(新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校)

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
18月	牛乳 麦ご飯		牛乳			米、麦		677 kcal	
	豆腐のドライカレー	牛肉、豚肉、さざみ大豆、豆腐		人参、青ピーマン	玉ねぎ		油	22.5 g	
	フライドポテト					フライドポテト	油		
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	塩、醤油、酢、胡椒	
毎月19日は食育の日									
19火	牛乳 パン		牛乳			パン		627 kcal	
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉					マヨネーズ	26.6 g	
	ドレッシングサラダ				大根、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆、ベーコン		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
20水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳 ご飯		牛乳			米		591 kcal	
	さばの塩焼き	鯖						25.8 g	
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		塩、醤油、味醂	
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	醤油、味醂	
21木	日本全国味めぐり「岩手県」								
	牛乳 ご飯		牛乳			米		625 kcal	
	さんまの香味焼き	秋刀魚			白ねぎ			23.7 g	
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油	生姜、コチジャン、酒、味醂、醤油	
	芋の子汁	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	もやし	里芋		塩、胡椒、醤油、味醂、花かつお(だし用)	
	みかん				みかん				
22金	牛乳 パン		牛乳			パン		630 kcal	
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉、でん粉	油	27.2 g	
	ツナと野菜のミネストローネ	ツナ、大豆粉		チンゲン菜	キャベツ		油、マヨネーズ	鶏だし、塩、胡椒	
	きのこスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、白菜、きくらげ、しめじ、えのきたけ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
25月	牛乳 ご飯		牛乳			米		604 kcal	
	ミンチカツ	ミンチカツ		小松菜	キャベツ、ゆず果汁	砂糖	油	20.6 g	
	ゆず酢和え						ごま	酢、醤油、味醂、塩	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
26火	牛乳 パン		牛乳			パン		585 kcal	
	ツナオムレツ	ツナオムレツ						27.1 g	
	ジャーマンポテト	ウィンナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく、マスタード、塩、胡椒	
	野菜スープ	肉団子		人参、パセリ	大根、玉ねぎ、しめじ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
27水	牛乳 ご飯		牛乳			米		589 kcal	
	豚肉の生姜焼き	豚肉				砂糖、でん粉		21.7 g	
	しらす入り煮びたし		ちりめん	ほうれん草	白菜			醤油、酒、味醂、生姜	
	根菜汁	豆腐		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、こんにゃく	ごま油	塩、醤油、味醂、鶏だし、煮干(だし用)	
	ぶどうゼリー					ゼリー			
28木	牛乳 ご飯		牛乳			米		587 kcal	
	さけのさんき	鮭				でん粉	油	25.6 g	
	ゆかり和え			小松菜、ゆかり	キャベツ			醤油	
	田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)	
29金	牛乳 パン		牛乳			パン		675 kcal	
	ハムステーキ	ポロニアステーキ						30.6 g	
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	コーン		油	塩、コンソメ、醤油	
	秋野菜のシチュー	鶏肉、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋、じゃが芋、小麦粉	バター、油	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	

※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11日(月)～15日(金)は『地場産物活用週間』です。この週間は、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。
パンは愛媛県産の小麦粉30%を使用しています。