

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（生活リズム）」

令和6年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
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	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				
1 金	牛乳		牛乳						793 kcal 39.7 g	
	ご飯				米					
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)		
	さわらのごま味噌焼き	鯖, 味噌			白ねぎ		ごま	醤油, 酒, 味醂, 生姜		
5 火	白菜の甘酢煮	松山揚げ	ちりめん	人参	白菜	砂糖		酢, 醤油	793 kcal 28.9 g	
	牛乳		牛乳							
	わかめご飯		わかめ			米				
	ざんき	鶏肉		小松菜	キャベツ	でん粉	油	にんにく, 生姜, 醤油, 酒		
6 水	ごま和え	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ねぎ, たけのこ, もやし	砂糖	ごま	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	778 kcal 32.9 g	
	沢煮椀									
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
7 木	さばの塩焼き	鯖						塩	835 kcal 38.1 g	
	煮びたし	かつお節, 油揚げ		テンゲン菜	もやし			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, こんにやく, 砂糖	油	醤油, 味醂		
	パン	ウィンナー				パン				
8 金	ウィンナー								790 kcal 24.4 g	
	ナッツ入り野菜ソテー			テンゲン菜	もやし, コーン		油, アーモンド	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒		
	ポークビーンズ	大豆, 白いんげん豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖		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							
9 土	ご飯					米			706 kcal 40.9 g	
	揚げシューマイ	シューマイ					油			
	はるさめサラダ	ハム			きゅうり, キャベツ	春雨, 砂糖	ごま油	酢, 醤油		
	中華スープ	ベーコン, うずら卵, 豆腐	わかめ	人参, なら	玉ねぎ	でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒		
10 日	牛乳		牛乳						809 kcal 32.9 g	
	パン					パン				
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒		
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	酢, コンソメ, 塩, 胡椒		
11 月	白菜スープ	豚肉, 豆腐		人参	白菜, 大根, きくらげ			酒, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	741 kcal 30.7 g	
	いちごジャム					いちごジャム				
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
12 火	さけのざんき	鮭				でん粉	油	生姜, 醤油, 酒, 味醂	779 kcal 29.2 g	
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油		
	豚汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)		
	牛乳		牛乳							
13 水	ご飯					米			741 kcal 30.7 g	
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂		
	しらす入り煮びたし		ちりめん	ほうれん草	白菜			醤油, 味醂		
	根菜汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根	こんにやく, 里芋		塩, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)		
14 木	牛乳		牛乳						779 kcal 29.2 g	
	ご飯					米				
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油, ごま	生姜, 味醂, 醤油, コチジャン, とうがらし		
	切干大根のオリーブソース炒め	豚肉		人参, なら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂		
15 金	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		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	739 kcal 30.6 g	
	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
15 金	新居井	豚肉, えび天		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, たけのこ, 生椎茸	こんにやく, でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味醂, 塩, 鶏だし, 中華だし	739 kcal 30.6 g	
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油			
	野菜のナムル			人参	きゅうり, 大根	砂糖	ごま油	醤油, 酢		

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	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		牛乳						786 kcal 32.2 g
	パン					パン			
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉					マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒	
	ドレッシングサラダ				大根, ぎゅうり, 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, セロリー		じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
毎月19日は食育の日									
19 火	牛乳		牛乳						905 kcal 31.6 g
	麦ご飯					米, 麦			
	豆腐のドライカレー	牛肉, 豚肉, 豆腐, きざみ大豆		人参, 青ピーマン	玉ねぎ		油	にんにく, 生姜, パーモンドカレールウ, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 塩, 胡椒	
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	
ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖		油	醤油, 酢, 胡椒	
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
20 水	牛乳		牛乳						751 kcal 27.3 g
	麦ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ		さやいんげん	玉ねぎ	里芋, 砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
	里芋のそぼろ煮	鶏肉							
かきたま汁	卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ, 大根	でん粉			醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
21 木	牛乳		牛乳						758 kcal 32.5 g
	パン					パン			
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉, でん粉	油	塩, 胡椒, 鶏だし, 酒	
	ブロッコリーのマスタード炒め			ブロッコリー	キャベツ			塩, 醤油, マスタード	
きのこスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, 白菜, しめじ, きくらげ, えのきたけ				醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
パテチョコ						パテチョコ			
日本全国味めぐり「岩手県」									
22 金	牛乳		牛乳						810 kcal 28.0 g
	麦ご飯					米			
	さんまの香味焼き	秋刀魚						生姜, にんにく, 酒, 味噌, 醤油	
	荻わかめのきんぴら		くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま, 油	醤油, 酒, 味噌	
芋の子汁	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	れんこん, もやし	里芋			酒, 塩, 醤油, 味噌, 花かつお(だし用)	
みかん				みかん					
25 月	牛乳		牛乳						716 kcal 31.4 g
	パン					パン			
	ツチオムレツ	ツチオムレツ							
	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, 鶏だし, コンソメ	
26 火	牛乳		牛乳						751 kcal 23.5 g
	麦ご飯					米			
	ミンチカツ	ミンチカツ		小松菜	キャベツ, ゆず果汁	砂糖	油	酢, 醤油, 塩	
	ゆず酢和え		わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ		ごま	花かつお(だし用), 醤油, 塩	
豆腐汁	豆腐								
のりの佃煮		のりの佃煮							
27 水	牛乳		牛乳						868 kcal 25.9 g
	麦ご飯					米			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
厚揚げの味噌炒め	厚揚げ, 豚肉, 味噌		テンゲン菜, 人参	玉ねぎ, キャベツ, 干し椎茸, たけのこ	砂糖		油, ごま油	醤油, 酒, 生姜, とうがらし, 味噌, 中華だし	
ぶどうゼリー						ゼリー			
28 木	牛乳		牛乳						817 kcal 37.2 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	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	さつまいも, じゃが芋, 小麦粉		油, バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
29 金	牛乳		牛乳						814 kcal 29.7 g
	麦ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油, 酒, 味噌, 生姜	
	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	ずいとん			煮干(だし用)	

※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。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。)