



11月 学校給食献立表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ	牛乳 照焼チキンチーズバーガー (丸型横割りコッペパン) (照焼きチキン) (スライスチーズ) (蒸しキャベツ) 根菜スープ	牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシシチュー) かみかみサラダ	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 梅ちりあえ	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 磯香あえ ヨーグルト	牛乳 ごはん 牛肉のおろしソースかけ ツナサラダ ポトフ風ABCスープ	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 粉ふきいも 噛みってる！GoGo炒め
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 竹輪1/4カット 25.00 ○ 天ぷら粉 4.00 □ 水 4.00 あおのり 0.10 ○ 揚げ油 3.30 □ キャベツ 36.00 △ 赤じそ(乾) 0.35 △ むきえび 10.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ だいこん 25.00 △ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ れんこん 10.00 △ さといも 25.00 □ しいたけ 7.00 △ 板こんにゃく 10.00 △ 角切り昆布 0.30 ○ 絹揚げ 18.00 ○ だし煮干し 1.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 70.00 出来上がり 190.00 郷土料理 ～広島県～	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 35.00 ○ にんじん 10.00 △ はくさい 40.00 △ しめじ 8.00 △ しゆんぎく 5.00 △ 白すりごま 1.00 □ 混合削り節 0.50 豆乳 15.00 ○ こいくちしょうゆ 1.00 料理酒 2.00 中みそ 7.00 ○ れんこん 1.00 料理酒 1.00 水 50.00 ちりめん 1.50 ○ もやし 30.00 △ ごまつな 12.00 △ にんじん 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 115.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 50.00 ○ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 2.00 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 50.00 △ にんじん 20.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 5.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ グリソム 2.00 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 110.00 水 210.00 キャベツ 32.00 △ ごまつな 10.00 △ にんじん 8.00 △ にんじん 5.00 △ とうもろこし 2.50 ○ かえりいりこ 2.00 □ アーモンド(細切) 1.15 □ 三温糖 1.90 こいくちしょうゆ 2.40 酢 0.50 □ なたね油 0.15 塩 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 10.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ さといも 45.00 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 15.00 △ キャベツ 40.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ 絹揚げ 20.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ グリソム 5.00 △ みりん風調味料 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.80 水 25.00 ちりめん 1.50 ○ ごまつな 12.00 △ にんじん 5.00 △ にんじん 5.00 △ もやし 35.00 △ カリカリ梅 0.50 △ 三温糖 0.60 □ うすくちしょうゆ 1.20 ヨーグルト 80.00 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ おろししょうが 0.60 △ 料理酒 0.80 にんじん 10.00 △ さといも 1.50 たまねぎ 35.00 △ キャベツ 40.00 △ 茎にんにく 6.00 △ 三温糖 1.20 □ 板こんにゃく 3.80 こいくちしょうゆ 0.50 みりん風調味料 0.70 □ じゃがいもでん粉 5.00 ウインナースライス 10.20 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 35.00 □ マッシュルーム 6.40 △ パセリ(乾) 0.03 △ 7ル7バット切干 3.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.20 こしょう 0.02 水 105.00 出来上がり 205.00 ミツ城小6年 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ たまねぎ 40.00 △ にんじん 8.00 △ マッシュルーム 8.00 △ さやいんげん 4.00 △ カレーウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.10 こしょう 0.01 水 110.00 出来上がり 210.00 ミックスビーンズ 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ たまねぎ 40.00 △ にんじん 8.00 △ マッシュルーム 8.00 △ さやいんげん 4.00 △ カレーウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.10 こしょう 0.01 水 110.00 出来上がり 210.00 ミックスビーンズ 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ たまねぎ 40.00 △ にんじん 8.00 △ マッシュルーム 8.00 △ さやいんげん 4.00 △ カレーウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.10 こしょう 0.01 水 110.00 出来上がり 210.00 ミックスビーンズ 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ たまねぎ 40.00 △ にんじん 8.00 △ マッシュルーム 8.00 △ さやいんげん 4.00 △ カレーウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.10 こしょう 0.01 水 110.00 出来上がり 210.00 ミックスビーンズ 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01
エネ 食塩	604 kcal 1.5 g	574 kcal 1.6 g	616 kcal 2.9 g	612 kcal 2.4 g	578 kcal 1.8 g	578 kcal 1.1 g	637 kcal 1.7 g	581 kcal 2.7 g	590 kcal 1.3 g
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立	牛乳 ごはん 豚キムチ ジャキツとポテトの中華あえ	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のこまあえ ゆめまる汁	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャロットサラダ	牛乳 ごはん いわしのみぞれ煮 しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ コーンキャベツ 豚汁	牛乳 ごはん 肉豆腐 酢の物 みかん	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 絹揚げ 15.00 ○ はくさいキムチ 10.00 △ たまねぎ 20.00 △ にんじん 8.00 △ キャベツ 30.00 △ しいたけ 3.00 △ にら 4.00 △ こいくちしょうゆ 3.00 塩 0.10 三温糖 0.25 □ チキンハム 4.00 ○ じゃがいも 43.00 □ ごまつな 7.00 △ にんじん 6.00 △ 三温糖 0.50 □ うすくちしょうゆ 2.50 酢 2.20 ごま油 0.80 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 60.00 □ にんじん 15.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ ねぎ 4.00 △ たまご 20.00 ○ 白すりごま 1.35 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 30.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ ごまつな 10.00 △ もやし 35.00 △ にんじん 5.00 △ しろうねぎ 0.80 ○ 三温糖 0.80 □ 中みそ 2.00 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 黒米 2.10 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 35.00 □ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.65 調理用牛乳 25.00 ○ たまねぎ 0.35 こしょう 0.01 えのきたけ 60.00 水 210.00 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ さといも 20.00 □ れんこん 7.00 △ うろねぎ 4.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 35.00 □ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.65 調理用牛乳 25.00 ○ たまねぎ 0.35 こしょう 0.01 えのきたけ 60.00 水 210.00 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ さといも 20.00 □ れんこん 7.00 △ うろねぎ 4.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしのみぞれ煮 50.00 ○ 鶏肉 50.00 ○ 牛 0.25 塩 0.02 おろししょうが 0.30 △ ガーリックパウダー 0.04 たまねぎ 8.00 □ にんじん 15.00 △ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.15 木綿豆腐 25.00 ○ 焼きふ(おつゆふ) 3.00 □ たまねぎ 35.00 △ 飾りにんじん 2.50 △ えのきたけ 5.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 50.00 ○ 牛 0.25 塩 0.02 おろししょうが 0.30 △ 木綿豆腐 80.00 ○ たまねぎ 35.00 △ だいこん 30.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいもでん粉 8.00 □ 糸こんにゃく 25.00 △ ごまつな 8.00 △ こいくちしょうゆ 5.50 △ 三温糖 2.20 □ みりん風調味料 0.50 水 20.00 ちくわスライス 8.00 ○ きゅうり 15.00 △ カットわかめ 0.60 ○ だいこん 30.00 △ にんじん 6.00 △ とうもろこし 4.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00 西条小6年 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミカゲルイナ 13.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいこん 30.00 △ じゃがいも 40.00 □ しめじ 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 出来上がり 200.00 ちくわスライス 8.00 ○ きゅうり 15.00 △ カットわかめ 0.60 ○ だいこん 30.00 △ にんじん 6.00 △ とうもろこし 4.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00 みかん 75.00 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 ミカゲルイナ 13.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいこん 30.00 △ じゃがいも 40.00 □ しめじ 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 出来上がり 200.00 ちくわスライス 8.00 ○ きゅうり 15.00 △ カットわかめ 0.60 ○ だいこん 30.00 △ にんじん 6.00 △ とうもろこし 4.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00 みかん 75.00 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 ミカゲルイナ 13.00 ○ おろししょうが 0.12 △ おろしにんにく 0.12 △ いか 20.00 ○ うずら卵 20.00 ○ たけのこ 18.00 △ たまねぎ 35.00 △ はくさい 40.00 △ にんじん 15.00 △ きくらげ 0.50 △ チンゲンサイ 10.00 △ 三温糖 0.70 □ こいくちしょうゆ 2.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 オイスターソース 0.50 じゃがいもでん粉 0.80 □ 塩 0.15 こしょう 0.02 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.00 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □
エネ 食塩	556 kcal 1.5 g	593 kcal 1.4 g	576 kcal 1.9 g	566 kcal 2.1 g	572 kcal 2.0 g	659 kcal 1.7 g	603 kcal 1.5 g	580 kcal 2.1 g	618 kcal 1.3 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる） △：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える） □：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる） ※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。