

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		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		その他
17 月	牛乳		牛乳					596 kcal	
	パン					パン		24.3 g	
	ウインナー	チキンウインナー							
	ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー	キャベツ			粒入りマスタード	736 kcal
	秋野菜のシチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋、小麦粉	油、バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	29.2 g
18 火	牛乳		牛乳					631 kcal	
	豚キムチチャーハン	豚肉		人参	キムチ、白ねぎ、きくらげ	米	油、ごま油	にんにく、酒、醤油、塩、胡椒、鶏だし	18.5 g
	春巻き	春巻き					油		
	もやしのナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし	764 kcal
	はるさめスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	21.9 g
毎月１９日は食育の日　　毎月第３水曜日は【水産の日】									
19 水	牛乳		牛乳					626 kcal	
	パン					パン		27.4 g	
	さわらのパン粉焼き	鯖		パセリ		パン粉	バター、油	白ワイン、塩、胡椒	
	ジャーマンポテト	ウインナー			枝豆	じゃが芋	オリーブ油	粒入りマスタード、塩、胡椒	740 kcal
	コンソメスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	31.5 g
	パテチョコ					パテチョコ			
20 木	牛乳		牛乳					599 kcal	
	ご飯					米		23.2 g	
	焼きししゃも		ししゃも						
	ごぼうのサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま		771 kcal
	煮込みおでん	牛肉、竹輪、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、三角こんにゃく、砂糖		醤油、味酢、花かつお（だし用）	27.3 g
21 金	牛乳		牛乳					651 kcal	
	ご飯					米		31.0 g	
	いかのさらさ揚げ	いか				でん粉	油	生姜、カレー粉、酒、醤油	
	キャベツの塩こんぶ煮		塩こんぶ	人参	キャベツ		ごま油	醤油、味酢	852 kcal
	高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参	玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	じゃが芋、砂糖		醤油、酒、味酢、花かつお（だし用）	38.9 g
25 火	【和食の日】								
	牛乳		牛乳					582 kcal	
	ご飯					米		23.0 g	
	さばのさんしょう焼き	鯖						酒、生姜、醤油、味酢、粉さんしょう	
	アーモンド煮びたし				キャベツ、もやし		アーモンド	醤油、味酢	760 kcal
26 水	豚汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	ごぼう、玉ねぎ	さつま芋、つきこんにゃく		酒、煮干（だし用）	28.4 g
	牛乳		牛乳					607 kcal	
	パン					パン		27.4 g	
	ハンバーグ　きのこソースかけ	ハンバーグ			しめじ、えのきたけ	砂糖、でん粉	油	トマトケチャップ、ウスターソース	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	762 kcal
27 木	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ		油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	34.1 g
	カルシウムミルク		カルシウムミルク					615 kcal	
	麦ご飯					米、麦		24.3 g	
	豆腐のドライカレー	牛肉、豚肉、絞豆腐、きざみ大豆		人参、青ピーマン	玉ねぎ		油	にんにく、生姜、パーマントカレーフレーク、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	817 kcal
28 金	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味酢	30.4 g
	牛乳		牛乳					571 kcal	
	ご飯					米		28.1 g	
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜、味酢、醤油、コチジャン	
	ビーフン炒め	焼き豚、ゼラチン		人参、ねぎ	キャベツ、きくらげ	ビーフン	油	にんにく、塩、胡椒、醤油、鶏だし、オイスターソース	747 kcal
ラビオリスープ			人参、チンゲン菜	もやし、しめじ、玉ねぎ	ラビオリ		生姜、醤油、酒、塩、胡椒、中華だし、鶏だし	34.2 g	

※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10日(月)～14日(金)は「地場産物活用週間」です。この期間は、新居浜市産や愛媛県産の食材をたくさん使用しています。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)