



西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 生乳 無糖乳	ごんだてめい 献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無糖乳	ビタミン			
1	金		ごはん	こめ						657 25.9	
			ツナそぼろ	さとう		スクランブルエッグ ツナ	にんじん	グリーンピース	さけ しょうゆ みりん		
			こふきいものおかかあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし			しょうゆ		
			すいとんじる	すいとん		ぶたにく	にんじん こまつな	ほししいたけ もやし	しお けずりぶし しょうゆ		
5	火		ごはん（1・2年生おにぎり）	こめ						611 26.3	
			さばのしおやき			さば			しお		
			こんぶあえ			しおこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし	しょうゆ		
			けんちんじる	さといも （こんにゃく）		とりにく とうふ	にんじん	だいこん ながねぎ こぼろ ほししいたけ	けずりぶし しお さけ しょうゆ		
6	水		ごはん	こめ						641 23.2	
			こんさいかきあげ	てんぷらこ さつまいも	あぶら	えび	にんじん	たまねぎ こぼろ ながねぎ	しお		
			だいこんサラダ	さとう	あぶら			だいこん キャベツ	す しお		
			きのこたっぷりみそしる			とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	えのきたけ まいたけ なめこ はくさい	にぼし		
7	木		こくとうパン	こくとうパン						649 29.5	
			マーメレードチキン	マーメレード		とりにく			しお こしょう しょうゆ さけ		
			やさいソテー		バター		にんじん ブロッコリー	コーン にんにく	しお こしょう		
			カレービーンズ	じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく	にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ	カレールウ クチャップ しょうゆ		
8	金		ごはん	こめ						601 22.6	
			おこのみやき	おこのみに	あぶら	ぶたにく たまご かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ やまいも		おこのみやきソース
			いそかあえ	さとう			のり	こまつな	はくさい えのきたけ		しょうゆ
			しらたまじる	しらたまもち さといも		とりにく	にんじん ねぎ	ほししいたけ	しお しょうゆ さけ けずりぶし		
11	月		ごはん	こめ						652 24.4	
			やきぎょうざ			ぎょうざ					
			しおナムル		ごま ごまあぶら		こまつな	キャベツ	しお こしょう ガーリックパウダー		
			マーボー豆腐	さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ	トフハンジャン しょうゆ しお		
12	火		コッペパン	パン						672 29.8	
			ファイバーハンバーグ	むぎ パンこ かたくりこ さとう		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご		たまねぎ レモン	しお こしょう しょうゆ みりん クチャップ		
			ブロッコリーのしおゆで				ブロッコリー		しお		
			かぼちゃスープ	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ バセリ	たまねぎ		ホワイトルウ しお こしょう
13	水		繰替休業日（16日と）								
14	木		きなこあげパン	パン さとう	あぶら	きなこ					609 27.5
			わかどりのくろみつに	くろざとう		とりにく みそ		しょうが	さけ しょうゆ		
			みずなサラダ	さとう	あぶら		にんじん みずな	だいこん	す しょうゆ こしょう		
			わかめスープ			ぶたにく	わかめ	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	とりだし しょうゆ しお こしょう	
15	金		ごはん（3・4年生おにぎり）	こめ							605 25.5
			ぶたキムチ	さとう	あぶら	ぶたにく		はくさいキムチ もやし たまねぎ にんにく	しょうゆ しお こしょう キムチのもと		
			ごまあえ	さとう	ごま		ほうれんそう にんじん	はくさい	しょうゆ		
			みそしる	さつまいも		みそ とうふ あぶらあげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	にぼし	
18	月		げんりょうごはん	こめ							611 25.7
			ちくわのいそべあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ	あおのり				
			にびたし				みずな こまつな	はくさい	しょうゆ みりん		
			しっぽくうどん	うどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	にぼし しょうゆ さけ しお みりん		
19	火		コッペパン	パン							618 28.1
			とりにくのタンジャーソースやき	さとう		とりにく		しょうが	しお こしょう しょうゆ す さけ		
			キャベツのレモンあえ	さとう				キャベツ きゅうり もやし レモン	しょうゆ		
			あきのかおりシチュー	さつまいも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			調味料
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
20	水		ごはん	こめ							653 26.8
			きびなごのなんばんづけ	さとう	あぶら	きびなごからあげ	にんじん ピーマン	たまねぎ	しょうゆ みりん す		
			おひたし	さとう		かつおぶし	こまつな	はくさい	しょうゆ		
			あつあげのみそいため	さとう (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお		
21	木		はだかむぎパン	はだかむぎパン							606 25.9
			ぶたにくのアップルソース			ぶたにく		しょうが クリスタルアップル	しお こしょう しょうゆ みりん さけ		
			だいこんツナサラダ			ツナ		だいこん キャベツ			
			はくさいとにくだんごのスープ			ミートボール	にんじん	はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ	とりだし しょうゆ しお こしょう		
			ごまドレッシング								
22	金		さといもカレー (ごはん)	こめ				にんにく			612 23.2
			さといもカレー (ルウ)	じゃがいも さといも	あぶら	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールー ケチャップ しょうゆ		
			やさいたっぷりたまごやき			たまご	きゅうりゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しお こしょう		
			こまつなのじゃこいため		あぶら		しらすぼし	こまつな キャベツ	しょうゆ しお こしょう		
25	月		ごはん	こめ							645 20.3
			カリカリがんも	コンフレーク こむぎこ さとう	ごま あぶら	とうふ たまご ツナ	ねぎ	たまねぎ コーン しょうが きくらげ	しお しょうゆ		
			ひじきサラダ	さとう	オリーブあぶら		ひじき	はくさい きゅうり レモン	す しょうゆ しお こしょう		
			きりぼしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	にぼし しょうゆ さけ みりん		
26	火		コッペパン	パン							613 27.0
			ぶたにくのパンこやき	パンこ	バター	ぶたにく		パセリ にんにく	しお こしょう		
			ポテトサラダ	じゃがいも				にんじん きゅうり たまねぎ	しお こしょう		
			うみのさちスープ	かたくりこ		あさり いか	わかめ	たまねぎ もやし チンゲンサイ エリンギ	とりだし しょうゆ しお こしょう		
			こぶくろマヨネーズ		マヨネーズ						
27	水		しめじごはん	こめ		とりにく あぶらあげ	にんじん	しめじ えだまめ	しょうゆ さけ	611 29.8	
			やきししゃも			ししゃも					
			はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお		
			とんじる	じゃがいも		ぶたにく みそ とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう もやし	にぼし		
28	木		せわりパン	パン							655 26.0
			ハッシュドポテトチキン	じゃがいも	オリーブあぶら	とりにく	チーズ	パセリ にんにく	しお こしょう コンソメ		
			ビーンズサラダ			だいず		キャベツ きゅうり	ごまドレッシング		
			コンソメスープ		あぶら	ベーコン	にんじん パセリ	もやし たまねぎ コーン	コンソメ しお こしょう		
			ブラック&ホワイト		ブラック&ホワイト						
29	金		ごはん (5・6年生おにぎり)	こめ							627 27.8
			さばのごまみそやき		ごま	さば みそ		しょうが	さけ		
			ずのもの	さとう			わかめ	もやし きゅうり	す しょうゆ		
			ずましじる			あつあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ	にぼしだし		

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

11月24日は「和食の日」

～和食の4つの特徴～

一般社団法人 和食文化国民会議では、11月を「和食月間」とし、11月24日は1124=イニホ
ンショクとの語呂合わせから「和食の日」と制定しています。和食は、食材を無駄なく使うための調
理法の工夫や、四季を味わうための盛り付けなど、さまざまな特徴があります。また、一汁三菜を基
本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われていました。他にも、お正月などの行事
に合わせた特別なごちそうは、日本の文化をはぐくんできました。

①自然の恵みの食材 と、調理 や保存 の工夫

多彩な食材
調理技術・道具



③旬の食材と季節を楽しむ盛り付け



②栄養バランスがよい一汁三菜 ・ うま味(だし)の活用



④正月などの年中行事の特別な料理



栄養士から

実りの秋、食欲の秋ですね。みなさん、今ほどの季節でも美味しいものを、お腹いっぱい食べられていますか、昔は満足に食事が食べられないこともありました。不自由なく食べられることに感謝して、好き嫌いをくぐりでも食べてみましょう。そして元気に体を動かしたり、読書をしたりして、秋を楽しみましょう。心も体も成長できますように、調理員さんと一緒に応援していますよ♪