

9月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	疲労回復を促し、 体力を増進させる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他	
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
3 火	ごはん	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きピーマン	でんぶん さとう	あぶら カシューナッツ	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスーブストック	615 kcal
	豚肉のカシューナッツ炒め				ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく			しょうゆ ちゅうかスーブストック	22.7 g
	わかめスープ									21.1 g
										1.9 g
4 水	ごはん	○					ごめ			616 kcal
	ハヤシライス(ルウ)		ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	23.0 g
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		21.1 g
										1.9 g
5 木	ごはん	○					ごめ			580 kcal
	白身魚の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.7 g
	三色煮浸し				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.3 g
	かきたま汁		たまご		ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g
6 金	ごはん	○					ごめ			602 kcal
	厚揚げのキムチ炒め		ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ はくさいキムチ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスーブストック	24.6 g
	中華煮浸し				にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.6 g
	型抜きチーズ			チーズ						2.2 g
9 月	ごはん	○					ごめ			586 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ		24.1 g
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	17.4 g
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.5 g
10 火	ごはん	○					ごめ			589 kcal
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		23.3 g
	からし煮浸し				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	16.2 g
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	2.0 g
11 水	小麦ごはん	○					ごめ むぎ			621 kcal
	高野豆腐のそぼろご飯(具)		とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.8 g
	厚焼き卵		あつやきたまご							22.1 g
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		1.6 g
12 木	コッペパン	○					コッペパン			563 kcal
	なすのミートベンネ		ぶたにく	チーズ	ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく さとう	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ スーブストック ウスターソース	23.0 g
	レモンサラダ				にんじん	えだまめ だいこん キャベツ レモン	さとう	あぶら		22.0 g
										2.3 g
13 金	ごはん	○					ごめ			609 kcal
	いかリングのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	22.2 g
	煮浸し				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	16.1 g
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g
お月見献立										
17 火	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			627 kcal
	芋炊き		とりにく ながてん あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ ごぼう しろねぎ	さといも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	23.0 g
	ごま酢煮浸し				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		17.4 g
	月見だんご						きなこだんご			2.2 g
18 水	ごはん	○					ごめ			571 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		22.1 g
	おかか煮浸し		かつおぶし		こまつな	キャベツ			しょうゆ	18.1 g
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.5 g
食育の日										
19 木	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	ごめ	あぶら	スーブストック	566 kcal
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ	26.0 g
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				19.2 g
	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスーブストック	1.9 g
20 金	ヨーグルト	○		ヨーグルト						
	ごはん						ごめ			591 kcal
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		17.7 g
	きゅうりの即席漬け				こまつな	きゅうり だいこん		しろごま	しょうゆ	18.6 g
24 火	チャプチェ	○	ぶたにく		にら にんじん	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	1.7 g
	麦ごはん						ごめ むぎ			628 kcal
	ボークカレー(ルウ)		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	20.5 g
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	16.6 g
25 水	りんご	○				りんご				2.1 g
	ごはん						ごめ			587 kcal
	さばの西京焼き		さば みそ				さとう	あぶら	みりん	26.8 g
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	20.1 g
26 木	ごま煮浸し	○			にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	1.5 g
	納豆		なっとう							
	コッペパン						コッペパン			570 kcal
	豆腐ハンバーグきのこソースがけ		とりにく ぶたにく とうふ		トマトピューレ	たまねぎ しめじ えのきたけ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	26.5 g
27 金	ボイルキャベツ	○				キャベツ				24.9 g
	コーンスープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スーブストック	2.1 g
	ごはん						ごめ			587 kcal
	のりふりかけ								のりふりかけ	23.0 g
30 月	筑前煮	○	とりにく ちくわ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	16.9 g
	甘酢煮浸し			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	1.9 g
	ごはん						ごめ			576 kcal
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	23.9 g
30 月	粉ふきいも	○			にんじん		じゃがいも			16.6 g
	春雨スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きくらげ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスーブストック	1.6 g
「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。									エネルギー (kcal)	
※都合により、献立を変更する場合があります。									基準	630
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。									平均	594
※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。										
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。										

7
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用

(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)