

9月分献立表<中学校>

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						調味料他	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			
			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	○					こめ		799 kcal		
	豚肉のカシューナッツ炒め		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 ちゅうかスープストック	29.4 g	
	わかめスープ		とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	26.3 g	
4 水	ごはん	○					こめ		779 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	28.1 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		24.5 g	
5 木	ごはん	○					こめ		785 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	28.1 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	19.0 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	2.7 g	
6 金	ごはん	○					こめ		738 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 ちゅうかスープストック	29.0 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	21.4 g	
9 月	ごはん	○					こめ		751 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ			29.5 g	
	きんぴらごぼう		あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろうごま	みりん しょうゆ わふうだし	20.4 g	
10 火	ごはん	○					こめ		761 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		28.7 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	19.0 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	2.6 g	
11 水	麦ごはん	○					こめ むぎ		785 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	32.4 g	
	厚焼き卵		あつやきたまご							25.6 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		1.9 g	
12 木	コッペパン	○					こめ		756 kcal		
	なすのミートペンネ		ぶたにく	チーズ	ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	30.0 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		28.2 g	
13 金	ごはん	○					こめ		768 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	26.7 g	
	煮浸し				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	18.0 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	2.0 g			
お月見献立											
17 火	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ		785 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 こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	27.8 g	
	ごま酢煮浸し				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	しろうごま		19.8 g	
月見だんご					きなこだんご			2.7 g			
食育の日											
18 水	ごはん	○					こめ		748 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		27.7 g	
	おかか煮浸し		かつおぶし		こまつな	キャベツ			しょうゆ	22.5 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	1.9 g		
20 金	ごはん	○					こめ		827 kcal		
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		22.1 g	
	きゅうりの即席漬け				こまつな	きゅうり だいこん		しろうごま	しょうゆ	23.4 g	
	チャプチェ		ぶたにく		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	2.0 g	
21 土	麦ごはん	○					こめ むぎ		805 kcal		
	ポークカレー(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	25.0 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	19.1 g	
りんご				りんご				2.7 g			
26 木	コッペパン	○					こめ		750 kcal		
	豆腐ハンバーグのごソースがけ		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	33.9 g	
	ポイルキャベツ					キャベツ				30.7 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 スープストック	2.9 g			
27 金	ごはん	○					こめ		748 kcal		
	のりふりかけ								のりふりかけ	28.0 g	
	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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	19.6 g	
甘酢煮浸し		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	2.2 g			
30 月	ごはん	○					こめ		733 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	29.6 g	
	粉ふきいも				にんじん		じゃがいも			19.4 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 ちゅうかスープストック	1.8 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。

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に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。
 ※調味料は、アレルギーのない「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 アレルギーフリー	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 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)

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	771