

9月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

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			595 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスーブストック	23.1 g
	パンサンスウ				ピーマン にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.0 g
										1.6 g
4 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			612 kcal
	ハヤシライス(ルウ)		ぎゅうにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく		ハヤシルウ あぶら	あかワイン ウスターソース	22.4 g
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.8 g
										1.9 g
5 木	ごはん	○					こめ			621 kcal
	魚のから揚げレモンソース		メルルーサ			レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	23.5 g
	キャベツの即席漬け				にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	15.7 g
	かぼちゃの団子汁		とりにく みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		にぼし	1.9 g
6 金	ごはん	○					こめ			579 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	26.7 g
	カレーポテト				にんじん ピーマン		じゃがいも		カレーこ	17.1 g
	かきたま汁		たまご とうふ	わかめ	ねぎ	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	1.7 g
9 月	ごはん	○					こめ			618 kcal
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	26.8 g
	甘酢和え				こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	18.9 g
	肉じゃが		ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.4 g
10 火	ごはん	○					こめ			626 kcal
	鶏肉のカシューナッツ炒め		とりにく		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	21.8 g
	わかめスープ		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスーブストック	23.2 g
										2.0 g
11 水	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ	あぶら	カレーこ スーブストック しょうゆ	599 kcal
	鮭のパン粉焼き		さけ				パンこ	オリーブあぶら		28.4 g
	レモンサラダ					きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら		20.4 g
	チンゲン菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	でんぶん	あぶら	スーブストック	1.9 g
12 木	ごはん	○					こめ			608 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ						27.3 g
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん	19.9 g
	中華マリネ				あかピーマン	キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		1.3 g
13 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			674 kcal
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	25.8 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		19.4 g
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	2.2 g
	みかんジュース					みかんジュース				
お月見献立										
17 火	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			629 kcal
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ながてん		にんじん	ほししいたけ ごぼう しろねぎ	ざとういも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	22.6 g
	春雨酢の物				にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ	16.2 g
	月見だんご						きなこだんご			2.4 g
食育の日										
20 金	ごはん	○					こめ			616 kcal
	ししゃもフライ			ししゃも			てんぶらこ パンこ	あぶら		22.8 g
	ゆかり和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ ゆかりごはんのもと		しろごま	しょうゆ	20.0 g
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ブックーニ なす			にぼし	1.8 g
21 土	麦ごはん	○					こめ むぎ			625 kcal
	和風カレー(ルウ)		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 28 フリ カレールウ	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ カレーこ	21.2 g
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	16.4 g
	りんご					りんご				2.2 g
お誕生日給食										
26 木	コッペパン	○					コッペパン			610 kcal
	豆腐ハンバーグ きのこソース		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	パンこ さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	28.9 g
	粉ふき芋						じゃがいも さつまいも			26.3 g
	にら卵スープ		たまご ベーコン		にら にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	しょうゆ スーブストック	2.3 g
27 金	ごはん	○					こめ			575 kcal
	いかの南蛮漬け		いか		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	22.4 g
	ひじきの炒り煮		だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ にぼし	16.2 g
										1.7 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 平均 613



げんき す せいかつ ととの
元気に過ごすために☆生活リズムを整えましょう！

せいかつ はやね はやお あさ こころ たいせつ
生活リズムをととのえるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。

はやお あさ た のう からだ め ざ にっちゅう べんきょう うんどう じゅうぶん かうどう
早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動など十分に活動することで

よる ねむ よ ふ あさ ね ぼう せいかつ みだ げんいん まいにち き
夜はぐっすり眠れます。また、夜更かしや朝寝坊は、生活リズムを乱す原因になります。毎日、決まった
じかん ね き じ かん お
時間に寝て、決まった時間に起きるようにしましょう。

