9月分献立表<中学校>

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						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・豆制品	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		760 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 ちゅうかスープストック	28.6 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	21.1 g
4 水	麦ごはん	○					こめ むぎ		778 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	27.7 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	24.5 g
5 木	ごはん	○					こめ		817 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	30.5 g
	キャベツの即席漬			にんじん	キャベツ			しろごま	しょうゆ	19.1 g
6 金	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	2.6 g
	ごはん	○					こめ		750 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	33.9 g
カレーポテト			にんじん ピーマン			じゃがいも		カレーこ	20.6 g	
9 月	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	2.0 g
	ごはん	○					こめ		786 kcal	
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	32.5 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	22.1 g	
10 火	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	1.7 g
	ごはん	○					こめ		816 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 ちゅうかスープストック	27.7 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 ちゅうかスープストック	29.0 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 スープストック しょうゆ	752 kcal
	鮭のパン粉焼き	○	さけ				パンこ	オリーブあぶら		34.1 g
	レモンサラダ				きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら		23.6 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	スープストック	2.3 g	
12 木	ごはん	○					こめ		780 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ						34.0 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	23.4 g
13 金	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	1.8 g	
	麦ごはん	○					こめ むぎ		857 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	31.6 g
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		23.5 g	
17 火	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	2.8 g
	みかんジュース					みかんジュース				
	お月見献立									
20 金	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ		793 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	ぎとれいも こんにやく さとう	にぼし しょうゆ みりん	27.2 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	18.6 g	
21 土	月見だんご					きなこだんご			2.9 g	
	ごはん	○					こめ		805 kcal	
	ししゃもフライ			ししゃも			てんぷらこ パンこ	あぶら		29.2 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	25.1 g	
26 木	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ズッキーニ なす			にぼし	2.4 g
	麦ごはん	○					こめ むぎ		806 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	カレールウ あぶら	わふうだし みりん しょうゆ カレーこ	26.3 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	19.2 g	
27 金	りんご					りんご			3.0 g	
	ごはん	○					こめ		758 kcal	
	いかの南蛮漬		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	28.6 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	19.6 g	
28 土	コッペパン	○					コッペパン		802 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	37.3 g
	粉ふき芋						じゃがいも さつまいも			33.0 g
29 日	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 スープストック	3.0 g
	ごはん	○					こめ		758 kcal	
	いかに南蛮漬		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	28.6 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	19.6 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。
 ※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。

エネルギー (kcal) 基準 820 平均 791

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-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、リンゴ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぶ、アヲ、ごま、アーモンド、セージ)

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!

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。
 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
 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
 時間に寝て、決まった時間に起きるようにしましょう。