

9月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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	むぎごはん	○					こめ むぎ			622 kcal			
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	22.6 g			
	にんじんサラダ				にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	21.8 g			
										1.9 g			
4 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			663 kcal			
	なすのミートペンネ		ぶたにく だいず		にんじん トマト	なす たまねぎ グリンピース	マカロニ	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	24.6 g			
	カシューナッツあえ				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	19.4 g			
	キャンディチーズ			キャンディチーズ						1.9 g			
5 木	ごはん	○					こめ			666 kcal			
	さばのみそに		さばのみそに							19.9 g			
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	18.8 g			
	だんごじる		あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 g			
6 金	ごはん	○					こめ			591 kcal			
	チンジャオロース		ぶたにく ぎゅうにく		ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ ウスターソース ちゅうかスープストック	24.6 g			
	ビーフンスープ				にんじん にら	キャベツ もやし えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	16.0 g			
										1.9 g			
9 月	ごはん	○					こめ			590 kcal			
	ふりかけ(やさい)								ふりかけ(やさい)	23.7 g			
	にくじゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	15.7 g			
	ごまあえ				こまつな	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.4 g			
10 火	キムチチャーハン	○	やきぶた		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	608 kcal			
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	26.6 g			
	きりぼしだいこんと ひじきのナムル			ひじき		きりぼしだいこん きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ	22.4 g			
	ワンタンスープ		あつあげ	わかめ		もやし にんにく	ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.7 g			
11 水	ナン	○					ナン			592 kcal			
	キーマカレー		とりにく ヒヨコマメ だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さとう 28 フリー	カレールウ あぶら	カレーコ ウスターソース	28.5 g			
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも 7 フリー	マヨネーズ		23.7 g			
										2.3 g			
12 木	ごはん	○					こめ			577 kcal			
	あつやきたまご		あつやきたまご							21.8 g			
	くきわかめのあえもの			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g			
	とうにゅうみそしる		あつあげ みそ とうにゅう	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		に厚し	2.1 g			
13 金	お月見献立												
	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			661 kcal			
	さんまのしおやき		さんま							23.1 g			
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	21.0 g			
	ふしめんじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	なましいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.6 g			
つきみだんご					つきみだんご								
17 火	ざっこくごはん	○					こめ はだかむぎ もちきび もちむぎ みどりまい くるまい あかこめ			631 kcal			
	あじつけのり			あじつけのり						27.0 g			
	だいこんのそぼろに		ぶたにく あつあげ うずらたまご だいず		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	21.1 g			
	おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.6 g			
18 水	コッペパン	○					コッペパン			602 kcal			
	さけのオーロラソースやき		さけ				7 フリー	マヨネーズ	トマトケチャップ	26.9 g			
	ひじきサラダ			ひじき	チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		26.4 g			
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	1.8 g			
19 木	食育の日												
	ごはん	○	とりにく				こめ			645 kcal			
	とりのしおこうじやき						さとう		こうじ しょうゆ みりん	24.7 g			
	アーモンドあえ				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.8 g			
	さといものみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		に厚し	1.4 g			
20 金	むぎごはん	○					こめ むぎ			658 kcal			
	こうやどうふの そぼろごはん		とりにく こうやどうふ だいず		にんじん ねぎ	厚ししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.6 g			
	ちぐさたまご		ちぐさたまご							16.9 g			
	はるさめのすのもの				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ	1.6 g			
	みかんジュース					みかんジュース							
24 火	ごはん	○					こめ			632 kcal			
	さばのしょうがに		さばのしょうがに							25.6 g			
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				21.6 g			
	せんべいじる		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん 厚ししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ に厚し	2.0 g			
25 水	コッペパン	○					コッペパン			593 kcal			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく		にんじん トマトビューレ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.3 g			
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	22.4 g			
	なし					なし				1.7 g			
26 木	ごはん	○					こめ			641 kcal			
	ぶたにくのバーベキュー ソース		ぶたにく			しょうが りんご にんにく	さとう		みりん しょうゆ ウスターソース	24.3 g			
	かいそうサラダ			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	20.8 g			
	こまつなスープ		あつあげ		こまつな にんじん	もやし 厚ししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g			
27 金	三島小の児童が考えた献立												
	しゅんのたきこみごはん	○	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう 厚ししいたけ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	585 kcal			
	さけのしおやき		さけ							31.0 g			
	ツナいりチンゲンサイの おかかあえ		ツナ かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	16.1 g			
	とんじる		ぶたにく あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ	さといも		に厚し	2.0 g			
ようなしコンポート					ようなしコンポート								
30 月	ごはん	○					こめ			610 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						28.1 g			
	いもたき		とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	厚ししいたけ ごぼう もやし	さといも こんにゃく さとう		に厚し しょうゆ みりん	18.6 g			
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	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	平均	623