9月分献立表〈中学校〉

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							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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（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・ﾊﾟﾝ・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	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			766 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	27.5 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	25.6 g
										2.4 g
4 水	**コーンライス**	○				とうもろこし	**こめ**			826 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	30.4 g
	カシューナッツ和え				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	23.6 g
	キャンディチーズ			キャンディチーズ						2.6 g
5 木	**ごはん**	○					**こめ**			844 kcal
	さばのみそ煮		さばのみそに							23.5 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	21.9 g
	だんご汁		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	2.2 g
6 金	**ごはん**	○					**こめ**			750 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	30.3 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	18.5 g
										2.5 g
9 月	**ごはん**	○					**こめ**			752 kcal
	ふりかけ（やさい）								ふりかけ（やさい）	29.0 g
	肉じゃが		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	17.9 g
	ごま和え				こまつな	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.9 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	750 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	32.6 g
	切り干し大根と 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	27.0 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	3.8 g
11 水	**ナン**	○					ナン			736 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	カレーこ ウスターソース	35.7 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		27.1 g
										3.1 g
12 木	**ごはん**	○					**こめ**			725 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							26.0 g
	茎わかめの和え物			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.8 g
	豆乳みそ汁		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		**にぼし**	2.6 g
	お月見献立									
13 金	**さつまいもごはん**	○					**こめ** さつまいも			786 kcal
	さんまの塩焼き		さんま							26.8 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	24.2 g
	ふしめん汁		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	3.0 g
	月見だんご						つきみだんご			
17 火	**雑穀ごはん**	○					**こめ** はだかむぎ もちきび もちむぎ みどりまい くろまい あかごめ			784 kcal
	味つけのり			あじつけのり						33.4 g
	大根のそぼろ煮		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	25.8 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	2.0 g
18 水	**コッペパン**	○					コッペパン			743 kcal
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					7フリー マヨネーズ	トマトケチャップ	32.7 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		31.8 g
	パンプキンポタージュ		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	2.2 g
	食育の日									
19 木	**ごはん**	○					**こめ**			816 kcal
	鶏の塩こうじ焼き		とりにく				さとう		こうじ しょうゆ みりん	29.3 g
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.6 g
	里芋のみそ汁		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		**にぼし**	1.8 g
20 金	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			817 kcal
	高野豆腐のそぼろごはん		とりにく こうやどうふ だいず		にんじん **ねぎ**	**椎しいたけ** しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.6 g
	千草卵		ちぐさたまご							19.3 g
	春雨の酢の物				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ	2.1 g
	みかんジュース					みかんジュース				
24 火	**ごはん**	○					**こめ**			821 kcal
	さばのしょうが煮		さばのしょうがに							32.1 g
	たくあん和え				**チンゲンサイ**	キャベツ たくあん				26.7 g
	せんべい汁		とりにく		にんじん **ねぎ**	だいこん **椎しいたけ**	なんぶせんべい		しょうゆ **にぼし**	2.6 g
25 水	**コッペパン**	○					コッペパン			741 kcal
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ	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	33.9 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	27.2 g
	梨					なし				2.1 g
26 木	**ごはん**	○					**こめ**			812 kcal
	豚肉のバーベキュー 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	29.7 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	24.7 g
	小松菜スープ		あつあげ		こまつな にんじん	もやし **椎しいたけ**			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g
	三島小の児童が考えた献立									
27 金	**旬の炊き込みご飯**	○	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう **椎しいたけ**	**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	713 kcal
	鮭の塩焼き		さけ							37.2 g
	ツナ入りチンゲン菜の おかか和え		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	18.5 g
	豚汁		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		**にぼし**	2.8 g
	洋なしコンポート					ようなしコンポート				
30 月	**ごはん**	○					**こめ**			782 kcal
	かえりいりこ			**かえりいりこ**						34.6 g
	芋炊き		とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	**椎しいたけ** ごぼう もやし	さといも こんにゃく さとう		**にぼし** しょうゆ みりん	21.7 g
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.9 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）			
基準	820	平均	778

※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。
※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 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28フリー ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目
＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）