9月分献立表〈中学校〉

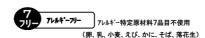
令和6年度 四国中央市立東部学校給食センター

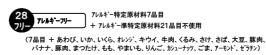
エネルギー たんぱく質 疲労回復を促し 曜 体力を増進させる献立 魚・肉・卵 牛乳·乳製品 色のこい野菜 その他の野菜と果物 米・パン・麺・芋・砂糖 油類 豆・豆製品 小魚·海藻 食塩相当量 たんぱく質 無機質 炭水化物 こめ むぎ 麦ごはん 766 kcal ぶたにく んじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく ハヤシルウ あぶら ハヤシライス 27. 5 g 0 ______ っろごま あぶら ごまあぶら にんじん キャベツ もやし さとう しょうゆ 火 にんじんサラダ 25. 6 2.4 とうもろこし コーンライス 826 kcal トマトケチャップ ウスターソース スープストック なす たまねぎ グリンピース あぶら ぶたにく だいず にんじん トマト マカロニ 30. 4 g なすのミートペンネ 0 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 カシューナッツ和え 23.6 g キャンディチーズ キャンディチーズ 2.6 28 ごはん 844 kcal さばのみそに 23. 5 g さばのみそ煮 0 こんにゃく さとう にんじん さやいんげん ごぼう あぶら しろごま みりん しょうゆ きんびらごぼう 21.9 g あぶらあげ わかめ にんじん **ねぎ** たまねぎ しめじ しらたまだんこ しょうゆ こんぶ けずりぶし だんご汁 2. 2 28 ごはん 750 kcal しょうゆ ウスターソース ちゅうかスープストック しょうゆ ちゅうかスープストック ぶたにく ぎゅうにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ さとう チンジャオロース 30. 3 0 にんじん にら ビーフン 金 キャベツ もやし えのきたけ ピーフンスープ 18.5 g 2.5 g CH 752 ごはん kcal ふりかけ(やさい) ふりかけ(やさい) 29.0 g あぶら さやいんげん にんじん しょうゆ みりん ぶたにく たまねぎ じゃがいも こんにゃく さとう 肉じゃが 0 17. 9 g こまつな キャベツ しめじ さとう しろごま しょうゆ ごま和え 1.9 g こんじん **ねぎ** はくさいキムチ たまねぎ にんにく 28 ゅうかスープストック しょうゆ キムチチャーハン 750 kcal とりにく さとう しょうゆ みりん 鶏肉の照り焼き 32.6 g ひじき きりぼしだいこん きゅうり ごまあぶら しょうゆ 0 切り干し大根と 27.0 g ひじきのナムル 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 ワンタンスープ 3.8 ナン 736 kcal 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 カレーこ ウスターソース カレールウ あぶら キーマカレー 35. 7 0 こんじん きゅうり キャベツ じゃがいも セルフポテトサラダ 27. 1 g 3.1 ごはん 725 kcal あつやきたまこ 厚焼き卵 26.0 g 0 くきわかめ こんじん 茎わかめの和え物 17.8 g にほし わかめ にんじん ねぎ たまねき じゃがいも あつあげ みそ とうにゅう 豆乳みそ汁 2.6 g お月見献立 さつまいもごはん こめ さつまいも 786 kcal きんま さんまの塩焼き 26.8 13 0 しおこんぶ こまつな にんじん キャベツ 塩昆布和え しょうゆ 24. 2 g あぶらあげ こんじん **ねぎ** なましいたけ ふしめん しょうゆ こんぶ けずりぶし ふしめん汁 3.0 つきみだんご 月見だんご **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 雑穀ごはん 784 kcal あじつけのり 味つけのり 33.4 17 0 ぶたにく あつあげ うずらたまご だいず にんじん **ねぎ** こんにゃく さとう だいこん しょうが あぶら しょうゆ みりん 大根のそぼろ煮 25.8 ほうれんそう もやし キャベツ さとう しろごま おひたし 2. 0 g コッペパン コッペパン 743 kcal マヨネーズ トマトケチャップ 鮭のオーロラソース焼き 32. 7 g 0 ひじき チンゲンサイ キャベツ とうもろこし さとう ひじきサラダ 31.8 g 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 ベーコン バンプキンポタージュ 2. 2 g 食育の日 ごはん **こめ** さとう 816 kcal 19 鶏の塩こうじ焼き 0 とりにく こうじ しょうゆ みりん 29.3 g さやいんげん キャベツ さとう アーモンド しょうゆ アーモンド和え 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 にほし 1.8 こめ むぎ 麦ごはん 817 あぶら 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 しょうゆ みりん 高野豆腐のそぼろごはん 29.6 ちぐさたまご 0 千草卵 19.3 にんじん もやし きゅうり はるさめ さとう しょうゆ 春雨の酢の物 2. 1 g みかんジュース みかんジュース ごはん 821 kcal さばのしょうがに さばのしょうが煮 32. 1 g 0 チンゲンサイ キャベツ たくあん たくあん和え 26.7 g だいこん ほししいたけ しょうゆ **にほし** とりにく なんぶせんぺい せんべい汁 2. 6 コッペパン コッペパン 741 kcal だいず ぶたにく こんじん トマトピュー たまねぎ グリンピース じゃがいも あぶら マトケチャップ スープストック ポークビーンズ 0 キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン さとう あぶら しょうゆ 27. 2 g カラフルサラダ 2.1 g 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 豚肉のバーベキュー 29.7 g 26 木 ソース 0 かいそうミックス キャベツ とうもろこし ごまあぶら あぶら 海藻サラダ 24.7 g もやし ほししいたけ あつあげ 1.ょうゆ ちゅうかスープストック こまつな にんじん 小松菓スープ 2.4 g 三島小の児童が考えた献立 旬の炊き込みご飯 <u>とりにく</u> さけ ひじき にんじん ごぼう ほししいた什 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 37. 2 g チンゲンサイ しろごま ツナ かつおぶし キャベツ しょうゆ ツナ入りチンゲン葉の 0 18.5 g おかか和え ねぎ たまねぎ しめじ さといも にぼし ぶたにく あつあけ 2.8 g ようなしコンポート 洋なしコンポート ごはん 782 kcal かえりいりこ 30 **か**えッ、 **芋炊き** かえりいりこ 34.6 g 0 さといも こんにゃく さとう こんじん ほししいたけ ごぼう もやし たぼし しょうゆ みりん 21.7 g こまつな にんじん 刺み大豆和え 1.9 (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 (kcal) 「学校給食実施基準」

「字校給食実施基準」(又部科字省)に基つさ、匹 **※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。





基準 820 平均 778