

9月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

今月の目標		材 料																
日 曜 日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			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	麦ごはん	○						こめ むぎ							522 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	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	19.6 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	19.1 g							
											1.6 g							
4 水	コーンライス	○	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	557 kcal								
	なすのミートベンネ				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	21.1 g								
	カシューナッツ和え			キャンディチーズ						17.4 g								
	キャンディチーズ									1.5 g								
5 木	ごはん	○	さばのみそに					こめ						556 kcal				
	さばのみそ煮				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	17.5 g								
	きんぴらごぼう		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	16.8 g								
	だんご汁									1.7 g								
6 金	ごはん	○	ぶたにく きゅうにく		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	479 kcal								
	チンジャオロース			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	20.8 g									
	ビーフンスープ									14.4 g								
										1.5 g								
9 月	ごはん	○						こめ						482 kcal				
	ふりかけ(やさい)									ふりかけ(やさい)	20.2 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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	14.1 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	1.3 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	501 kcal								
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	22.6 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	19.5 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	2.4 g								
11 水	ナン	○	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	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	492 kcal							
	キーマカレー				にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも	7 フリ	マヨネーズ	23.3 g								
	セルフポテトサラダ									21.5 g								
										1.9 g								
12 木	ごはん	○	あつやきたまご					こめ						473 kcal				
	厚焼き卵										18.5 g							
	壹わかめの和え物			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.3 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		に卵し	1.9 g								
13 金	お月見献立																	
	さつまいもごはん	○	さんま					こめ さつまいも						542 kcal				
	さんまの塩焼き			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	19.1 g								
	塩昆布和え		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	17.8 g								
	ふしめん汁						つきみだんご			2.0 g								
	月見だんご																	
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 くらまい あかごめ					530 kcal					
	味つけのり			あじつけのり						23.0 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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.4 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	1.4 g								
18 水	コッペパン	○	さけ					コッペパン	7 フリ	マヨネーズ	トマトケチャップ	448 kcal						
	鮭のオーロラソース焼き			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		20.8 g								
	ひじきサラダ		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	21.3 g								
	パンブキンポタージュ									1.4 g								
19 木	食育の日																	
	ごはん	○	とりにく					こめ						529 kcal				
	鶏の塩こうじ焼き				さやいんげん	キャベツ	さとう		アーモンド	こうじ しょうゆ みりん	20.7 g							
	アーモンド和え		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			しょうゆ	18.0 g							
里芋のみそ汁									に卵し	1.3 g								
20 金	麦ごはん	○						こめ むぎ						494 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	卵しいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	20.3 g								
	干草卵		ちぐさたまご							14.9 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	1.4 g								
24 火	ごはん	○	さばのしょうがに					こめ						540 kcal				
	さばのしょうが煮				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				23.3 g								
	たくあん和え		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん 卵しいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ に卵し	20.7 g								
	せんべい汁									1.8 g								
25 水	コッペパン	○						コッペパン						437 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	21.4 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	18.2 g									
	梨					なし				1.2 g								
26 木	ごはん	○	ぶたにく				しょうが りんご にんにく	こめ			みりん しょうゆ ウスターソース	518 kcal						
	豚肉のバーベキュー ソース						さとう			20.5 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	18.0 g								
	小松菜スープ		あつあげ		こまつな にんじん	もやし 卵しいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.6 g								
27 金	三島小の児童が考えた献立																	
	旬の炊き込みごはん	○	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう 卵しいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	501 kcal								
	鮭の塩焼き		さけ							25.6 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	14.5 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		に卵し	1.8 g								
洋なしコンポート						ようなしコンポート												
30 月	ごはん	○		かえりいりこ				こめ						495 kcal				
	かえりいりこ		とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	卵しいたけ ごぼう もやし	さといも こんにやく さとう		に卵し しょうゆ みりん	23.5 g								
	芋炊き				こまつな にんじん	キャベツ	さとう			16.2 g								
	刻み大豆和え		だいず						しょうゆ	1.2 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	540	平均	508