

9月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	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											
3 火	コッペパン	○					コッペパン				634 kcal		
	里芋コロッケ						さといもコロッケ	あぶら		22.6 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	26.3 g			
	ミネストローネ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも		しょうゆ スープストック	2.5 g			
4 水	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 あかこめ				603 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						23.6 g			
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		18.8 g			
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				2.1 g			
豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ			にんじん ねぎ	しめじ だいこん	じゃがいも		にぼし					
5 木	ごはん	○					こめ				685 kcal		
	ビーフシチュー		ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら パター	あかワイン ウスターソース しょうゆ スープストック	21.9 g			
	れんこんサラダ				にんじん	キャベツ れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	21.9 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.2 g			
6 金	ごはん	○					こめ				606 kcal		
	納豆		なっとう								26.5 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	18.8 g			
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん	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	1.4 g			
9 月	ごはん	○					こめ				607 kcal		
	豚肉とレバーの みそだれかけ		ぶたにく ぶたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.6 g			
	ポイル野菜（小松菜）				こまつな	キャベツ				19.2 g			
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.3 g			
10 火	コッペパン	○					コッペパン				643 kcal		
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					マヨネーズ	トマトケチャップ	28.4 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		27.4 g			
	パンプキンポタージュ		ベーコン いんげんまめピューレ	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	1.9 g			
11 水	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも				616 kcal		
	さばのごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	28.4 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	22.6 g			
	ふしめん汁		あぶらあげ うずらたまご		にんじん ねぎ	しめじ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.6 g			
12 木	ごはん	○					こめ				640 kcal		
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	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	23.2 g			
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.6 g			
	型抜きチーズ			チーズ						2.2 g			
北小の児童が考えた献立													
13 金	ごはん	○					こめ				644 kcal		
	さんまの竜田揚げ		さんま			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	22.7 g			
	おひたし				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.7 g			
	きのこのみそ汁		とうふ みそ		にんじん	しめじ まいたけ	さつまいも		にぼし	1.8 g			
お月見献立													
17 火	ナン	○					ナン				656 kcal		
	キーマカレー（ルウのみ）		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	カレーこ ウスターソース	29.5 g			
	グリーンサラダ			くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	あぶら		21.4 g			
	お月見団子						お月見団子			3.1 g			
18 水	ごはん	○					こめ				628 kcal		
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ	23.7 g			
	瀬戸揚げ		すりみ とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら		18.3 g			
	切り干し大根のはりはり漬				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	1.8 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					
食育の日													
19 木	麦ごはん	○					こめ むぎ				633 kcal		
	高野豆腐のそぼろご飯 （具）		とりにく こうやどうふ だいず		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.7 g			
	厚焼き卵		厚焼き卵							20.3 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	1.9 g			
20 金	ごはん	○					こめ				601 kcal		
	魚のチリソース		メルルーサ			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	24.1 g			
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		16.6 g			
	ビーフンスープ		うずらたまご		チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g			
24 火	コッペパン	○					コッペパン				634 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	25.2 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	21.6 g			
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			2.3 g			
25 水	キムチチャーハン	○	ぶたにく		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	593 kcal			
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		20.6 g			
	アーモンド和え				こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.2 g			
	春雨スープ		とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g			
26 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ				598 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 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	23.2 g			
	からし和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	16.5 g			
	梨					なし				2.4 g			
27 金	ごはん	○					こめ				658 kcal		
	チキン南蛮		とりにく				でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	23.5 g			
	一食用タルタルソース							タルタルソース		22.9 g			
	ポイルキャベツ					キャベツ				1.3 g			
だんご汁	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご			しょうゆ こんぶ けずりぶし					
30 月	ごはん	○					こめ				632 kcal		
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	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	25.4 g			
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	19.6 g			
	みかんジュース					みかんジュース				1.4 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	628

7
フリー
アレルギー
アレルギー
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
フリー
アレルギー
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、わたし、きうい、牛肉、くるみ、さけ、そば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、しょうが、ごま、アーモンド、そば）