

9月分献立表<中学校>

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			
			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					
疲労回復を促し、体力を増進させる献立			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	コッペパン	○							コッペパン			748	kcal
	里芋コロッケ							さといもコロッケ	あぶら		25.8	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	30.7	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	2.9	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 くろまい あかこめ			762	kcal
	味つけのり			あじつけのり						28.9	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		23.4	g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				2.6	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			862	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	26.6	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	26.4	g		
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.5	g		
6金	ごはん	○						こめ			761	kcal	
	納豆		なつとう							31.6	g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	21.4	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	1.7	g		
9月	ごはん	○						こめ			776	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	31.6	g		
	ポイル野菜（小松菜）				こまつな	キャベツ				22.4	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	1.6	g		
10火	コッペパン	○						コッペパン			773	kcal	
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					28フリー マヨネーズ	トマトケチャップ	33.8	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		32.9	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	2.4	g		
11水	さつまいもごはん	○						こめ さつまいも			754	kcal	
	さばのごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	33.6	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	26.1	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	3.1	g		
12木	ごはん	○						こめ			802	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	27.4	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	19.1	g		
	型抜きチーズ			チーズ						2.7	g		
北小の児童が考えた献立													
13金	ごはん	○						こめ			821	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	27.8	g		
	おひたし				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	29.5	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	2.3	g		
お月見献立													
17火	ナン	○						ナン			724	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	カレーコ ウスターソース	33.6	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 28フリー		25.0	g		
	お月見団子						お月見団子			3.5	g		
18水	ごはん	○						こめ			801	kcal	
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ	28.6	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		21.5	g		
	切り干し大根のはりはり漬 里芋のみそ汁				にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	2.2	g		
20金	ごはん	○						こめ			766	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	29.5	g		
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		19.1	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	2.4	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	749	kcal		
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		24.9	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	25.4	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	3.2	g		
26木	わかめご飯	○		たきこみわかめ				こめ			757	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	28.3	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	18.8	g		
	梨					なし				3.0	g		
27金	ごはん	○						こめ			822	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	28.7	g		
	一食用タルタルソース							タルタルソース		25.3	g		
	ポイルキャベツ					キャベツ				1.6	g		
30月	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				
	ごはん						こめ			797	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	30.9	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	23.2	g		
	みかんジュース						みかんジュース				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	779	

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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、学校へお申し送りください。

※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

アレルギーフリー

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

アレルギーフリー

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、オレンジ、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、アーモンド、ごぼう）