

9月分献立表<幼稚園>

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						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			
曜日	献立名	牛乳									
3 火	コッペパン	○					コッペパン			467 kcal	
	里芋コロッケ						さといもコロッケ	あぶら		17.5 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	21.1 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	1.9 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 くらまい あかこめ			479 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						18.5 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		14.6 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				1.5 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			561 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 バター	あかワイン ウスターソース しょうゆ スープストック	18.5 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	18.9 g	
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.1 g	
6 金	ごはん	○					こめ			515 kcal	
	納豆		なっとう							23.1 g	
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	17.0 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	1.2 g		
9 月	ごはん	○					こめ			493 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	21.5 g	
	ポイル野菜（小松菜）				こまつな	キャベツ				16.8 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	1.1 g	
10 火	コッペパン	○					コッペパン			458 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	21.3 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		21.5 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	1.4 g	
12 木	ごはん	○					こめ			527 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	20.3 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	16.2 g	
	型抜きチーズ			チーズ						1.9 g	
北小の児童が考えた献立											
13 金	ごはん	○					こめ			521 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	19.4 g	
	おひたし				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.9 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	1.5 g	
お月見献立											
18 水	ごはん	○					こめ			527 kcal	
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ	20.2 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		16.3 g	
	切り干し大根のはりはり漬 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	1.6 g	
20 金	ごはん	○					こめ			487 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	20.2 g	
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		14.8 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	1.7 g	
24 火	コッペパン	○					コッペパン			456 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	19.1 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	17.1 g	
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			1.7 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	471 kcal	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		17.0 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	15.9 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	1.9 g	
27 金	ごはん	○					こめ			546 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	20.0 g	
	一食用タルタルソース							タルタルソース		21.0 g	
	ポイルキャベツ					キャベツ				1.2 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			526 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	21.5 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	17.1 g	
	みかんジュース					みかんジュース				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。										平均	501

※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、学校へお申し出ください。

※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、鶏肉、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、ゼラチン）