

10月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

今日の目標			材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日 曜 日	うす味で おいしく食べられる献立		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	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	
1 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			612 kcal			
	高野豆腐のそぼろ(具)		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	あぶら	しょうゆ みりん	26.7 g			
	焼きししゃも			ししゃも						19.4 g			
	切り干し大根のはりはり漬け			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	1.7 g				
2 水	ごはん	○					こめ			598 kcal			
	揚げ魚の韓国風		メルルーサ みそ			にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	25.4 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	17.0 g			
	中華スープ		とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスーパーストック オイスターソース	2.0 g			
3 木	ケチャップライス	○			にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース	こめ	オリーブあぶら	スーパーストック トマトケチャップ ちゅうのうソース	614 kcal			
	里芋シチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	さといも こむぎこ	バター	スーパーストック	20.2 g			
	袖ドレスシソングサラダ					だいこん キャベツ ゆず	さとう	あぶら		20.2 g			
										2.0 g			
4 金	ごはん	○					こめ			579 kcal			
	煮干しとかぼちゃのかき揚げ			かえりいりこ	かぼちゃ しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	でんぶらこ	あぶら		19.2 g			
	キャベツの即席漬				にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	16.5 g			
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.5 g			
金一小の児童がたてた献立							こめ さつまいも			612 kcal			
7 月	さつまいもごはん	○											
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	22.8 g			
	チンゲン菜サラダ				チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.3 g			
	きのこのみそ汁		あぶらあげ みそ			しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ			にぼし	1.9 g			
8 火	ごはん	○					こめ			654 kcal			
	鯖の塩焼き		さば							30.4 g			
	アーモンド和え				さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	23.7 g			
	高野豆腐の卵とじ		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	1.7 g			
9 水	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			593 kcal			
	里芋のそぼろ煮		とりにく だいず あつあげ		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	21.3 g			
	パンサンスウ					もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.3 g			
										1.8 g			
10 木	ごはん	○					こめ			685 kcal			
	まんてんふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	29.7 g			
	八宝菜		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーパーストック しょうゆ	16.1 g			
	フルーツ白玉					みかん バイナップル おうとう レモン	しらたまだんご			1.7 g			
お祭り献立													
11 金	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ ウィンナー		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	こめ さとう			しょうゆ わふうだし	683 kcal		
	ウイナードッグ					でんぶん てんぶらこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー	21.8 g				
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				27.7 g			
	ふしめん汁		かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	3.0 g			
15 火	コッペパン	○					コッペパン			665 kcal			
	手作りかぼちゃコロッケ		ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト さとう パンこ てんぶらこ	あぶら		22.6 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				25.9 g			
	はだか麦ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ とうもろこし	むぎ	バター	スーパーストック	2.3 g			
16 水	ごはん	○					こめ			601 kcal			
	千草卵		ちくさたまご							21.3 g			
	ひじきサラダ			ひじき	さやいんげん	キャベツ	さとう	あぶら		16.9 g			
	田楽・みそだれ		あつあげ ちくわ みそ		にんじん	だいこん	こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g			
17 木	減量ごはん	○					こめ			570 kcal			
	しっぽくうどん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ はくさい	うどん さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	23.2 g			
	魚のチリソース		メルルーサ			にんにく たまねぎ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	19.7 g			
										2.0 g			
新宮小の児童がたてた献立										626 kcal			
18 金	ごはん	○					こめ						
	銚子のコーンマヨネーズ焼き		さけ			とうもろこし	28 7月 マヨネーズ	しょうゆ	25.1 g				
	大根マリネ				だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		17.7 g				
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ	さといも こんにやく	にぼし	1.5 g				
りんご				りんご									
食育の日							こめ			599 kcal			
21 月	ごはん	○					こめ						
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むずびこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	22.2 g			
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	15.6 g			
										1.9 g			
22 火	中華おこわ	○	ぶたにく		にんじん	たけのこ とうもろこし ほししいたけ	こめ もちまい さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかスーパーストック	550 kcal			
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ			あぶら		21.6 g				
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ	ごまあぶら	しょうゆ	20.2 g				
	ワンタンスープ		とうふ		にら	もやし きくらげ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスーパーストック	2.2 g			
23 水	ごはん	○					こめ			599 kcal			
	鯖のみそ煮		さばのみそに							24.5 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	19.3 g			
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.8 g			
24 木	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	オリーブあぶら	スーパーストック カレーこ	627 kcal			
	いかリングフライ		いか				でんぶらこ パンこ	あぶら		27.8 g			
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スーパーストック しょうゆ トマトケチャップ	18.8 g			
										2.4 g			
25 金	ごはん	○					こめ			701 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						22.2 g			
	キムチ鍋煮		ぶたにく とうふ		チンゲンサイ	はくさい もやし はくさいキムチ だいこん なましいたけ	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ	20.4 g			
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.4 g			
28 月	ごはん	○					こめ			607 kcal			
	鯖の塩こうじ焼き		さわら			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	25.7 g			
	和風サラダ			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	18.4 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.9 g			
29 火	コッペパン	○					コッペパン			582 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			24.5 g			
	ミートローフ		ぎゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	でんぶん		トマトケチャップ	21.0 g			
	野菜のスープ煮		とりにく		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スーパーストック しょうゆ	2.0 g			
30 水	ごはん	○					こめ			705 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	28.2 g			
	レモン和え				こまつな にんじん	もやし レモン	さとう			27.7 g			
	炒り豆腐		とうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	1.6 g			
四国中央市20周年お祝い献立							こめ むぎ			675 kcal			
31 木	もち麦茶飯	○							ちゃ				
	しごちゅー伊予美人カレー		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	さといも じゃがいも	28 7月 カレールウ	あぶら	ちゅうのうソース カレーこ	25.0 g		
	優しいごサラダ			かいそうミックス	チンゲンサイ	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			
	(サラダトッピング)			かえりいりこ						2.0 g			
お祝いゼリー(マスカット)							マスカットゼリー						
「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	625

7
7月

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
7月

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、ゼラチン)