

10月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

給食がない日のお知らせ			8日～10日 市新人体育大会のため 給食はありません									
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	
	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			785 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	33.7 g		
	焼きししゃも			ししゃも						23.7 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	2.2 g		
2水	ごはん	○					こめ			759 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	30.9 g		
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	20.2 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 ちゅうかスープストック オイスターソース	2.4 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	スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース	757 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	スープストック	24.0 g		
	柚ドレッシングサラダ					だいこん キャベツ ゆず	さとう	あぶら		24.0 g		
										2.4 g		
4金	ごはん	○					こめ			742 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	でんぶんこ	あぶら		23.9 g		
	キャベツの即席漬け				にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	19.7 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	1.8 g		
金一小的児童がたてた献立							こめ さつまいも			754 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	27.2 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	24.7 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	2.4 g		
お祭り献立												
11金	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ		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	830 kcal		
	ウィンナードッグ		ウィンナー			でんぶん てんぶらこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー	25.2 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				30.1 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	3.6 g		
15火	コッペパン	○					コッペパン			860 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		28.2 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				32.1 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	スープストック	2.9 g		
16水	ごはん	○					こめ			759 kcal		
	千草卵		ちぐさたまご							25.9 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		19.5 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	2.7 g		
17木	減量ごはん	○					こめ			750 kcal		
	しつぽくうどん		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	29.5 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	23.9 g		
										2.4 g		
新宮小の児童がたてた献立							こめ			812 kcal		
18金	ごはん	○										
	鮭のコーンマヨネーズ焼き		さけ			とうもろこし	マヨネーズ		しょうゆ	32.4 g		
	大根マリネ				だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		22.1 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	1.9 g		
りんご				りんご								
食育の日												
21月	ごはん	○					こめ			759 kcal		
	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	27.5 g		
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	18.4 g		
										2.3 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 ちゅうかスープストック	760 kcal		
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		28.7 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	26.8 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 ちゅうかスープストック	2.9 g		
ヨーグルト			ヨーグルト									
23水	ごはん	○					こめ			770 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ からし	30.7 g		
	からし和え		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	さとう		しょうゆ にぼし	23.6 g		
	沢煮椀								しょうゆ にぼし	2.2 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	スープストック カレーこ	779 kcal		
	いかリングフライ		いか			でんぶんこ パンこ	あぶら			34.3 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	スープストック しょうゆ トマトケチャップ	22.4 g		
										3.3 g		
25金	ごはん	○					こめ			874 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						27.0 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	23.3 g		
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.7 g		
28月	ごはん	○					こめ			757 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	30.3 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	20.8 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	2.3 g		
29火	コッペパン	○					コッペパン			760 kcal		
	いちごジャム						いちごジャム			31.2 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	26.2 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	スープストック しょうゆ	2.7 g		
30水	ごはん	○					こめ			867 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	32.9 g		
	レモン和え				こまつな にんじん	もやし レモン	さとう			30.9 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	2.1 g		
四国中央市20周年お祝い献立							こめ むぎ			826 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	カレーウ	ちゅうのうソース カレーこ	30.5 g		
	嬢いりこサラダ (サラダトッピング)			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	20.0 g		
	お祝いゼリー(マスカット)			かえりいりこ			マスカットゼリー			2.6 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	787

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※調味料は、アレルギーのない「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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7
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
アレルギー

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、オノジ、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、アモンド、ゼラチン）