

10月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

給食がない日のお知らせ		4日 塩塚ハイキング、24日 小枝クラフト、28日 親子遠足											
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			422 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	17.6 g			
	焼きししゃも			ししゃも						12.0 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	1.2 g			
2 水	ごはん	○					こめ			414 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	17.1 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	10.7 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	1.6 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	436 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	13.5 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		13.5 g			
										1.5 g			
金一小的児童がたてた献立										502 kcal			
7 月	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも						
	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	18.9 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	18.0 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	1.4 g			
8 火	ごはん	○					こめ			462 kcal			
	鯖の塩焼き		さば							21.6 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	16.0 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	1.3 g			
9 水	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			418 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	14.0 g			
	ハンサンスウ					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	8.9 g			
										1.3 g			
10 木	ごはん	○					こめ			450 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	20.6 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	ちゅうかスープストック しょうゆ	10.4 g			
	フルーツミックス					みかん バイナップル おうとう レモン				1.4 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	492 kcal		
	ウインナー					でんぶん でんぶらこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー	16.7 g				
	ポイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				19.9 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	2.3 g			
15 火	コッペパン	○					コッペパン				518 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		18.3 g			
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				21.5 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	1.9 g			
16 水	ごはん	○					こめ			491 kcal			
	千草卵		ちぐさたまご							18.8 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		15.2 g			
	田楽・みそだれ		あつあげ ちくわ みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g			
17 木	減量ごはん	○					こめ			430 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	16.8 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	13.3 g			
										1.6 g			
新宮小の児童がたてた献立										433 kcal			
18 金	ごはん	○					こめ						
	鮭のコーンマヨネーズ焼き		さけ			とうもろこし	28フリーマヨネーズ	しょうゆ	17.0 g				
	大根マリネ				だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		11.4 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 こんにゃく	にぼし	1.1 g				
	りんご					りんご							
食育の日										432 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 こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	15.8 g			
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	10.2 g			
										1.4 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	423 kcal			
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		15.9 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	14.4 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	1.7 g			
23 水	ごはん	○					こめ			454 kcal			
	鯖のみそ煮		さばのみそに							19.2 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	14.9 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	1.5 g			
25 金	ごはん	○					こめ			497 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						14.6 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	13.4 g			
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.0 g			
29 火	コッペパン	○					コッペパン			452 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			19.5 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	17.3 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	1.4 g			
30 水	ごはん	○					こめ			468 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	18.0 g			
	レモン和え				こまつな にんじん	もやし レモン	さとう			16.3 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	1.2 g			
四国中央市20周年お祝い献立													
31 木	もち麦茶飯	○					こめ むぎ			ちゃ	494 kcal		
	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フリーカレーウ	あぶら	ちゅうのうソース カレーこ	16.8 g		
	燗いりごサラダ			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	10.9 g			
	(サラダトッピング)			かえりいりこ						1.6 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	450	平均	457

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、ゼラチン)