10月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	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		
			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)		
献立名	牛乳	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			
		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	ごはん					ごめ			589 kcal	
	いかにのしょうがやき	いかに			しょうが	さとう	あぶら	ごうじ しょうゆ みりん	26.6 g	
	ごまずあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		14.5 g	
	さつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも こんにやく		にぼし	2.1 g	
2 水	コッペパン					コッペパン			637 kcal	
	チリコンカン	だいたく ヒヨコマメ		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	30.2 g	
	ドレッシングサラダ		くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		27.2 g	
	オレンジ				オレンジ				2.1 g	
3 木	ごはん					ごめ			672 kcal	
	きびなごのなんばんづけ		きびなごのかり りフライ	にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン	26.5 g	
	こうや豆腐のにも	とりにく こうや豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	22.1 g	
									1.5 g	
4 金	ざっこくごはん					ごめ			608 kcal	
	ふりかけ(かつお)							ふりかけ(かつお)	24.3 g	
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	19.1 g	
	ひじきのレモンずい		ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	もやし レモン	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.1 g	
	かきたまじる	たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ		
7 月	ごはん					ごめ			572 kcal	
	やきぎょうざ					ぎょうざ			21.0 g	
	かみかみあえ	さきいか			きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.4 g	
	チンゲンサイスープ	あつあげ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なまししいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g	
8 火	ふきよせおこわ	あぶらあげ		にんじん	しめじ ほししいたけ	ごめ もちまい	くり	しょうゆ わふうだし	644 kcal	
	さばのしおやき	さば							29.2 g	
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ たくあん				22.4 g	
	さといものそぼろに	とりにく あつあげ		さやいんげん	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	1.8 g	
目の愛護デー										
9 水	コッペパン					コッペパン			687 kcal	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			26.9 g	
	マーマレードチキン	とりにく			にんにく	マーマレード でんぶん		しょうゆ みりん しろワイン	29.1 g	
	ポテトサラダ				えだまめ とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		2.1 g	
キャロットポタージュ	ベーコン いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック			
10 木	ごはん					ごめ			663 kcal	
	マーボーあつあげ	ぶたにく だいたく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	28.4 g	
	ナムル			にら にんじん	もやし			ごまあぶら しろごま しょうゆ	23.3 g	
11 金	わかめごはん		たきこみわかめ			ごめ			546 kcal	
	ちくさたまご	ちくさたまご							19.6 g	
	レモンあえ			にんじん	きピーマン キャベツ レモン	さとう			13.9 g	
	のっぺいじる	あつあげ		にんじん ねぎ	なまししいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	2.2 g	
15 火	ごはん					ごめ			602 kcal	
	いわしのにつけ	いわしにつけ							27.5 g	
	きざみだいたく	だいたく		こまつな にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	18.1 g	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう	さといも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.8 g	
16 水	コッペパン					コッペパン			617 kcal	
	さといもシチュー	とりにく いんげんまめピューレ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	23.8 g	
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	25.2 g	
17 木	りんご				りんご				2.3 g	
	ごはん					ごめ			568 kcal	
	ぶたにくのうめソース	ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		うめドレッシング	25.6 g	
	ポイルやさい				キャベツ とうもろこし				14.0 g	
はんぺんじる	はんぺん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.8 g		
食育の日										
18 金	ごはん					ごめ			600 kcal	
	たまごのベーコンまき	たまごのベーコンまき							22.8 g	
	カシューナッツあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.4 g	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.8 g	
お祭り献立										
21 月	ごもくずし	あぶらあげ こうや豆腐		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	601 kcal	
	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	26.0 g	
	ゆかりあえ				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	19.9 g	
	とうふじる	とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g	
24 木	ごはん					ごめ			607 kcal	
	のりのつくだに		のりのつくだに						22.8 g	
	おでん	とりにく ながてん うずらたまご		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	15.6 g	
あまずあえ		わかめ	あかピーマン	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g		
25 金	ごはん					ごめ			595 kcal	
	やきししゃも		ししゃも						25.0 g	
	ごもくまめ	とりにく だいたく	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		しょうゆ みりん	17.8 g	
じゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも			1.5 g		
28 月	ごはん					ごめ			585 kcal	
	ちゅうかどん	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ しょうが	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	25.5 g	
	きりぼしだいこんの はりはりづけ			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	15.0 g	
								1.8 g		
豊岡小の児童が考えた献立										
29 火	ごはん					ごめ			608 kcal	
	さけのマヨネーズやき	さけ				7 7/1 マヨネーズ			25.4 g	
	おひたし			ほうれんそう	もやし キャベツ			しょうゆ	15.2 g	
	さつまいもさといもの みそじる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも さといも		にぼし	1.5 g	
りんごコンポート				りんごコンポート						
30 水	セルフハンバーガー (コッペパン)					コッペパン			589 kcal	
	(ハンバーグ・ キャベツ)	ハンバーグ			キャベツ				28.2 g	
	(トマトケチャップ)							トマトケチャップ	23.2 g	
ポトフ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	2.2 g		
しごちゅ〜20周年献立										
31 木	もちむぎちゃめし					ごめ もちむぎ			672 kcal	
	しごちゅ〜	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 7/1 カレールウ あぶら	カレーこ	25.2 g	
	いよびじんカレー									
	ひめいりこサラダ		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	19.2 g	
	サラダトッピング		かえりいりこ					あぶら	2.0 g	
おいおいデザート							ゼリー(マスカット)			

「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。

※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。

エネルギー (kcal)
 基準 630 平均 613

7/1 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)
28/7/1 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、豚パナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぶ、ごま、アーモンド、セラフ)