10月分献立表<中学校>

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 うす味でおいしく食べられる献立		材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に体をつくる（赤） 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜	4群 主に体の調子を整える（緑） その他の野菜と果物	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖	6群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 油類	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	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	**ごはん**	○					**こめ**			742 kcal
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	32.5 g
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		16.5 g
	さつま汁		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 こんにゃく		**にぼし**	2.7 g
2 水	**コッペパン**	○					コッペパン			798 kcal
	チリコンカン		だいず ぶたにく 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	37.8 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		33.3 g
	オレンジ					ｵﾚﾝｼﾞ				2.6 g
3 木	**ごはん**	○					**こめ**			855 kcal
	きびなごの南蛮漬け			きびなごのカリカリフライ	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	32.6 g
	高野豆腐の煮物		とりにく こうやどうふ		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**	26.5 g
										2.0 g
4 金	**雑穀ごはん**	○					**こめ** はだかむぎ もちきび もちむぎ みどりむぎ くろまい あかごめ			763 kcal
	ふりかけ（かつお）								ふりかけ(かつお)	29.7 g
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう でんぷん		しょうゆ みりん	22.2 g
	ひじきのレモン酢炒め			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	2.6 g
	かきたま汁		たまご	わかめ	**ねぎ**	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	
7 月	**ごはん**	○					**こめ**			741 kcal
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			25.7 g
	かみかみ和え		さきいか			きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.6 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 なましいたけ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g
8 火	**吹き寄せおこわ**	○	あぶらあげ		にんじん	しめじ ほししいたけ	**こめ** もちまい	くり	しょうゆ わふうだし	795 kcal
	鯖の塩焼き		さば							35.4 g
	たくあん和え				にんじん	キャベツ たくあん				26.4 g
	里芋のそぼろ煮		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	2.4 g
	目の愛護デー									
9 水	**コッペパン**	○					コッペパン			789 kcal
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			30.6 g
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ でんぷん		しょうゆ みりん しろワイン	33.8 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		2.5 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**	○					**こめ**			845 kcal
	マーボー厚揚げ		ぶたにく だいず 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 でんぷん	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	34.9 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	28.2 g
										1.9 g
11 金	**わかめごはん**	○		たきこみわかめ			**こめ**			687 kcal
	千草卵		ちぐさたまご							23.5 g
	レモン和え				にんじん	きピーマン キャベツ レモン	さとう			15.4 g
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん **ねぎ**	なましいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし**	2.6 g
15 火	**ごはん**	○					**こめ**			738 kcal
	いわしの煮付け		いわしにつけ							30.8 g
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	19.6 g
	けんちん汁		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 こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ **にぼし**	2.0 g
16 水	**コッペパン**	○					コッペパン			785 kcal
	里芋シチュー		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 はくさい	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	29.3 g
	菫わかめのサラダ			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	31.2 g
	りんご					りんご				3.1 g
17 木	**ごはん**	○					**こめ**			720 kcal
	豚肉の梅ソース		ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		うめドレッシング	31.3 g
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				15.9 g
	はんぺん汁		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	2.2 g
18 金	**食育の日**									
	ごはん	○					**こめ**			746 kcal
	卵のﾍﾞｰｺﾝ巻き		たまごのベーコンまき							26.8 g
	カシューナッツ和え				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	23.2 g
	沢煮椀		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**	2.1 g
21 月	**お祭り献立**									
	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 グリンピース	**こめ** さとう		しょうゆ わふうだし	745 kcal
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく			しょうが	でんぷん さとう		しょうゆ みりん	31.3 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	23.6 g
	豆腐汁		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	3.1 g
24 木	**ごはん**	○					こめ			767 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						27.7 g
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	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	18.1 g
	甘酢和え			わかめ	あかピーマン	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.7 g
25 金	**ごはん**	○					**こめ**			770 kcal
	焼きししゃも			ししゃも						31.8 g
	五目豆		とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	21.8 g
	じゃがいものみそ汁		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			2.0 g
28 月	**ごはん**	○					**こめ**			741 kcal
	中華丼		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 はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	31.4 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	17.6 g
										2.1 g
29 火	**豊岡小の児童が考えた献立**									
	ごはん	○					**こめ**			762 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				7フリー	マヨネーズ		31.1 g
	おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ			しょうゆ	17.8 g
	さつま芋と里芋のみそ汁		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**	2.0 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			746 kcal
	（ハンバーグ・ キャベツ）		ハンバーグ			キャベツ				35.4 g
	（トマトケチャップ）								トマトケチャップ	28.9 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	2.8 g
31 木	**しこちゅ～20周年献立**									
	もち麦茶めし	○					**こめ** もちむぎ		**ちゃ**	835 kcal
	しこちゅ～ 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 カレールウ あぶら	カレーこ	30.8 g
	焼いりこサラダ			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	22.9 g
	サラダトッピング			**かえりいりこ**				あぶら		2.6 g
	お祝いデザート						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。

エネルギー（kcal）			
基準	820	平均	769

※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。
※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　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料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　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目
＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）