

10月分献立表<幼稚園>

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						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）			
			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	調味料他	
1 火	ごはん	○					こめ			
	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	
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しろごま	
	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 こんにやく		にぼし	
2 水	コッペパン	○					コッペパン			
	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	
	ドレッシングサラダ			きわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		
	オレンジ					りんご				
3 木	ごはん	○					こめ			
	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 ビーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン	
	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	
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 くるまい あかこめ			
	ふりかけ(かつお)		とりにく						ふりかけ(かつお)	
	鶏肉の照り焼き					さとう でんぶん			しょうゆ みりん	
	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	
7 月	かきたま汁	○	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	
	ごはん						こめ			
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			
	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	
8 火	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	
	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	
	さばの塩焼き		さば							
	たくあん和え				にんじん	キャベツ たくあん				
9 水	星芋のそぼろ煮	○	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	
	目の愛護デー									
	コッペパン		○					コッペパン		
	ブルーベリージャム							ブルーベリージャム		
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		
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			
10 木	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	
	ごはん						こめ			
	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	
	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	
11 金		○								
	わかめごはん			たきこみわかめ			こめ			
	千草卵		ちぐきたまご							
	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 火	のっぺい汁	○	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	
	ごはん						こめ			
	いわしの煮付け		いわしにつけ							
	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	
16 水	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 こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	
	コッペパン						コッペパン			
	星芋シチュー		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	
	薬わかめのサラダ			きわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	
17 木	りんご	○				りんご				
	ごはん						こめ			
	豚肉の梅ソース		ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		うめドレッシング	
	ポイル野菜					キャベツ とうもろこし				
18 金	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	
	食育の日									
	ごはん		○					こめ		
	卵のベーコン巻き			たまごのベーコン巻き						
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		
21 月	沢煮焼	○	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	
	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	
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	
24 木	ゆかり和え	○				もやし キャベツ あかじそ		しろごま		
	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	
	ごはん						こめ			
	のりの佃煮			のりのつくだに						
25 金	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	
	甘酢和え			わかめ	あかピーマン	キャベツ	さとう		しょうゆ	
	ごはん		○					こめ		
	焼きししゃも				ししゃも					
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	こんにやく さとう		しょうゆ みりん		
28 月	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			
	ごはん						こめ			
	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 でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	
	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	
29 火		○								
	豊岡小の児童が考えた献立									
	ごはん		○					こめ		
	餃のマヨネーズ焼き			さけ				7 フリー マヨネーズ		
おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ			しょうゆ		
さつま芋と星芋の 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		
30 水	りんごコンポート	○				りんごコンポート				
	セルフハンバーガー (コッペパン)						コッペパン			
	(ハンバーグ・ キャベツ)		ハンバーグ			キャベツ				
	(トマトケチャップ)								トマトケチャップ	
31 木	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	
	しごちゅ〜20周年献立									
	もち麦茶めし		○	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	こめ もちむぎ さといも じゃがいも	28 フリー カレールウ あぶら	ちゃ カレーコ
	しごちゅ〜伊予美人カレー									
織いりごサラダ		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		
サラダトッピング		かえりいりご					あぶら			
7 月	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)	
	※都合により、献立を変更する場合があります。								基準 540 平均 497	
	※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。										
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 + アレルギー準特定原材料21品目不使用	
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 + アレルギー準特定原材料21品目不使用	
7 フリー アレルギーフリー									(7品目 + あわび、いか、いくら、れんじ、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)	