10月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

日 曜日	今月の目標 うす味でおいしく食べられる献立 献立名	牛乳	材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 カロテン	4群 その他の野菜と果物 ビタミンC	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 炭水化物	6群 油類 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	**コッペパン**	○					コッペパン			597 kcal
	じゃこカツ		じゃこカツ					あぶら		22.4 g
	ボイルキャベツ					キャベツ				25.6 g
	野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん さやいんげん	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	2.4 g
3 木	**ごはん**	○					**こめ**			585 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	23.1 g
	おひたし				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	16.7 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**	1.4 g
4 金	**ごはん**	○					**こめ**			637 kcal
	豚肉とレバーの梅ソース		**ぶたにく** ぶたレバー			**たまねぎ**	でんぷん さとう	あぶら	うめドレッシング	23.0 g
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				17.4 g
	さつま芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		**ねぎ**	えのきたけ **たまねぎ**	**さつまいも**		**にぼし**	1.6 g
7 月	**ごはん**	○					**こめ**			591 kcal
	魚のさらさ揚げ		メルルーサ			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ カレーこ	24.5 g
	酢の物				にんじん	**きゅうり** キャベツ	さとう		しょうゆ	15.0 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**	1.6 g
目の愛護デー										
8 火	**コッペパン**	○					コッペパン			619 kcal
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			21.5 g
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ							23.6 g
	ポテトサラダ					**きゅうり** とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら		2.3 g
	キャロットポタージュ		ベーコン	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	
9 水	**ごはん**	○					**こめ**			586 kcal
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも			でんぷん	あぶら	カレーこ	21.0 g
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	18.3 g
	お煮しめ		あつあげ	むすびこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう		**にぼし** みりん しょうゆ	1.4 g
10 木	**ごはん**	○					**こめ**			671 kcal
	麻婆厚揚げ		**ぶたにく** あつあげ だいず 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	29.0 g
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.6 g 1.5 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 えだまめ	**こめ** さとう		しょうゆ わふうだし	633 kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	24.8 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ			しょうゆ	22.6 g
	豆腐汁		とうふ		**ねぎ**	しめじ **たまねぎ**			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.6 g
16 水	**ごはん**	○					**こめ**			595 kcal
	チンジャオロース		**ぶたにく**		ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ ウスターソース ちゅうかスープストック	25.3 g
	ビーフンスープ				にんじん にら	キャベツ もやし えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	15.8 g 2.0 g
土居小の児童が考えた献立										
17 木	**わかめご飯**	○		たきこみわかめ			**こめ**			634 kcal
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃコロッケ			あぶら		17.7 g
	大根サラダ					だいこん とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	17.1 g
	豚汁		**ぶたにく** みそ		にんじん ねぎ	しめじ	さつまいも こんにゃく		**にぼし**	2.1 g
	みかんゼリー						みかんゼリー			
食育の日										
18 金	**ごはん**	○					**こめ**			623 kcal
	鯖の塩焼き		さば							28.1 g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				19.0 g
	里芋のそぼろ煮		とりにく だいず		にんじん 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	1.3 g
21 月	**栗ごはん**	○					**こめ** もちまい	くり	しょうゆ	578 kcal
	鯛の蒲焼き		いわし				でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	23.1 g
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.2 g
	すまし汁			わかめ	**ねぎ**	**たまねぎ** えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g
長津小の児童が考えた献立										
22 火	**コッペパン**	○					コッペパン			653 kcal
	里芋シチュー		**ぶたにく**	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん **チンゲンサイ**	**たまねぎ**	**さといも** こむぎこ	バター あぶら	スープストック	28.0 g
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ **きゅうり レモン**	さとう	あぶら		28.3 g
	焼きプリン						やきプリン			1.8 g
23 水	**ごはん**	○					**こめ**			596 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		21.9 g
	ごま酢和え					もやし だいこん **きゅうり**	さとう	しろごま		17.0 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん **ねぎ**	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ **にぼし**	1.7 g
24 木	**ごはん**	○					**こめ**			611 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				28 フリー	マヨネーズ		26.1 g
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	17.0 g
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ながてん		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ **にぼし**	1.3 g
25 金	**ごはん**	○					**こめ**			649 kcal
	八宝菜		**ぶたにく** えび うずらたまご		にんじん **チンゲンサイ**	しょうが **たまねぎ** キャベツ たけのこ ほししいたけ	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	25.7 g
	ナッツごぼう					キャベツ とうもろこし	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ みりん	19.6 g 1.4 g
28 月	**ごはん**	○					**こめ**			591 kcal
	豚キムチ丼（具）		**ぶたにく**		にんじん にら	はくさいキムチ **たまねぎ** しろねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	24.8 g
	千草卵		ちぐさたまご							16.3 g
	レモン和え					**きゅうり** **レモン** だいこん キャベツ	さとう			2.4 g
29 火	**コッペパン**	○					コッペパン			681 kcal
	チリコンカン		だいず ぎゅうにく **ぶたにく**		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
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし **きゅうり**	さとう	あぶら		28.2 g
	みかん					みかん				2.0 g
30 水	**ごはん**	○					**こめ**			643 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						24.3 g
	おでん		とりにく ちくわ 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	19.1 g
	カシューナッツ和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	2.3 g
しごちゅ～20周年献立										
31 木	**もち麦茶飯**	○					**こめ** むぎ		**ちゅ**	672 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 カレールウ	あぶら	カレーこ	25.0 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	18.1 g
	サラダトッピング			**かえりいりこ**			でんぷん	あぶら		2.0 g
	マスカットデザート						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	625	平均	626

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。
※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。
※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　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　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　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　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）