

10月分献立表<中学校>

令和6年度

四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						
日 曜 日	うす味でおいしく 食べられる献立	1 群 主に体をつくる（赤）		2 群 主に体の調子を整える（緑）		3 群 主に体の調子を整える（緑）		4 群 主にエネルギーのもとになる（黄）		調味料他						
		魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質		牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質		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			カロテン		ビタミンC			炭水化物		脂質		
1 火	コッペパン	○							コッペパン						707	kcal
	じゃこカツ		じゃこカツ								あぶら				25.9	g
	ポイルキャベツ						キャベツ								30.0	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 水	ごはん	○							ごめ						835	kcal
	鯖のみそ煮		さばのみそに												31.4	g
	れんこんのきんぴら				にんじん さやいんげん		れんこん ほししいたけ		こんにやく さとう		ごまあぶら しろごま		みりん しょうゆ		26.9	g
	かきたま汁		たまご		わかめ		ねぎ		えのきたけ たまねぎ		でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ		2.5	g
3 木	ごはん	○							ごめ						732	kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく						さとう				しょうゆ みりん		28.2	g
	おひたし				こまつな		もやし キャベツ		さとう				しょうゆ		19.4	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 こんにやく でんぶん				しょうゆ みりん に厚し		1.8	g
4 金	ごはん	○	ぶたにく ぶたレバー				たまねぎ		でんぶん さとう		あぶら		うめドレッシング		807	kcal
	豚肉とレバーの梅ソース						キャベツ とうもろこし								27.9	g
	ポイル野菜														20.4	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				に厚し		1.9	g
7 月	ごはん	○							ごめ						736	kcal
	魚のさらさ揚げ		メルルーサ				しょうが		でんぶん		あぶら		しょうゆ カレーこ		29.6	g
	酢の物				にんじん		きゅうり キャベツ		さとう				しょうゆ		17.1	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 に厚し		2.0	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		ごめ さとう				しょうゆ に厚し		778	kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく				しょうが		でんぶん		あぶら		しょうゆ		29.8	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		26.5	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		3.1	g
16 水	ごはん	○	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		ごめ						733	kcal
	チンジャオロース				にんじん にら		キャベツ もやし えのきたけ		さとう でんぶん		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		30.3	g
	ビーフンスープ								ビーフン				しょうゆ ちゅうかスープストック		18.2	g
															2.5	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				ごめ						822	kcal
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃコロッケ						あぶら				21.5	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		21.5	g
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ		しめじ		さつまいも こんにやく				に厚し		2.6	g
	みかんゼリー								みかんゼリー							
食育の日																
18 金	ごはん	○							ごめ						793	kcal
	鯖の塩焼き		さば												34.4	g
	たくあん和え				チンゲンサイ		キャベツ たくあん								22.4	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		1.8	g
21 月	栗ごはん	○							ごめ もちまい		くり		しょうゆ		712	kcal
	鯖の蒲焼き		いわし						でんぶん さとう		あぶら		みりん しょうゆ		27.4	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		19.7	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		2.7	g
長津小の児童が考えた献立																
22 火	コッペパン	○	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		コッペパン				836	kcal
	里芋シチュー						キャベツ きゅうり レモン		さといも こむぎこ		バター あぶら		スープストック		34.6	g
	ツナサラダ		ツナ						さとう		あぶら				34.5	g
	焼きプリン								やきプリン						2.3	g
23 水	ごはん	○							ごめ						772	kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ		あおのりこ				でんぶんこ		あぶら				27.1	g
	ごま酢和え						もやし だいこん きゅうり		さとう		しろごま				20.8	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		こんにやく		ごまあぶら		しょうゆ に厚し		2.3	g
24 木	ごはん	○							ごめ						773	kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ								マヨネーズ				31.7	g
	ゆかり和え						もやし キャベツ あかじそ						しょうゆ		19.8	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 に厚し		1.5	g
25 金	ごはん	○	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		ごめ						829	kcal
	八宝菜						ごぼう		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		31.5	g
	ナッツごぼう								でんぶん さとう		あぶら アーモンド		しょうゆ みりん		23.4	g
															1.7	g
28 月	ごはん	○	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		ごめ						747	kcal
	豚キムチ丼（具）								さとう		あぶら		しょうゆ トウバンジャン		30.1	g
	千草卵		ちくさたまご												18.6	g
	レモン和え						きゅうり レモン だいこん キャベツ		さとう						2.9	g
29 火	コッペパン	○	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		コッペパン						807	kcal
	チリコンカン										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		36.5	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				33.7	g
	みかん						みかん								2.4	g
30 水	ごはん	○					キャベツ とうもろこし		ごめ						804	kcal
	のりの佃煮		のりのつくだに												29.4	g
	おでん		とりにく ちくわ 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		22.0	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		2.7	g
しこちゅ〜20周年献立																
31 木	もち麦茶飯	○	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		ごめ むぎ				ちゃ		833	kcal
	しこちゅー伊予美人 カレー								さといも じゃがいも		カレーウ		あぶら		30.5	g
	緩いりこサラダ				かいそうミックス		チンゲンサイ		さとう		ごまあぶら あぶら		しょうゆ		21.5	g
	サラダトッピング		かえりいりこ						でんぶん		あぶら				2.6	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）				
※都合により、献立を変更する場合があります。												基準	820	平均	806	