

10月分献立表<幼稚園>

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		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				
1 火	コッペパン		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	コッペパン			432 kcal	
	じゃこカツ	じゃこカツ						あぶら		17.7 g	
	ポイルキャベツ	○				キャベツ				20.5 g	
	野菜のスープ煮				にんじん さやいんげん	だいこん ほうきい たらこ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	1.8 g	
3 木	ごはん						こめ			477 kcal	
	鶏肉の照り焼き	○					さとう		しょうゆ みりん	19.8 g	
	おひたし			こまつな	もやし キャベツ	さとう			しょうゆ	14.8 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 味噌	1.2 g	
目の愛護デー											
9 水	ごはん						こめ			463 kcal	
	ししゃものカレー揚げ	○		ししゃも			でんぶん	あぶら	カレーこ	16.5 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	14.8 g	
	お煮しめ		あつあげ	むずびこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		味噌 みりん しょうゆ	1.0 g	
10 木	ごはん						こめ			547 kcal	
	麻婆厚揚げ	○	ふたにく あつあげ だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たらこ たけのこ ぼししいたけ	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	24.4 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	19.5 g	
										1.2 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 ぼししいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	526 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	21.0 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	19.3 g	
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	しめじ たらこ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g	
16 水	ごはん						こめ			496 kcal	
	チンジャオロース	○	ふたにく		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	21.2 g	
	ビーフンスープ				にんじん たらこ	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	14.2 g	
										1.5 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			こめ			556 kcal	
	かぼちゃコロケ	○			かぼちゃコロケ			あぶら		15.9 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	16.4 g	
	豚汁		ふたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ	さつまいも こんにやく		味噌	1.8 g	
みかんゼリー								みかんゼリー			
食育の日											
18 金	ごはん						こめ			511 kcal	
	鯖の塩焼き	○	さば							23.6 g	
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん					16.7 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	1.2 g	
21 月	栗ごはん						こめ もちまい		くり	488 kcal	
	鯛の蒲焼き	○	いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	19.6 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	15.0 g	
	すまし汁			わかめ	ねぎ	たらこ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.8 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			532 kcal	
	里芋シチュー	○	ふたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たらこ	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	23.3 g	
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ しょうり レモン	さとう	あぶら		24.1 g	
	焼きプリン						焼きプリン			1.4 g	
23 水	ごはん						こめ			455 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおりのこ			てんぷらこ	あぶら		17.0 g	
	ごま酢和え					もやし だいこん しょうり	さとう		しろごま	14.0 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	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ 味噌	1.3 g	
24 木	ごはん						こめ			496 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	○	さけ					マヨネーズ		21.5 g	
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	14.8 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 味噌	1.2 g	
28 月	ごはん						こめ			483 kcal	
	豚キムチ丼(具)	○	ふたにく		にんじん たらこ	ほうきいキムチ たらこ 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	21.0 g	
	干草卵		ちくさたまご							14.4 g	
	レモン和え					しょうり だいこん キャベツ レモン	さとう			1.9 g	
29 火	コッペパン						コッペパン			496 kcal	
	チリコンカン	○	だいず ぎゅうにく たらこ		にんじん トマトピューレ	たらこ 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	23.2 g	
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし しょうり	さとう	あぶら		22.4 g	
	みかん					みかん				1.3 g	
30 水	ごはん						こめ			524 kcal	
	のりの佃煮	○		のりのつくだに						20.5 g	
	おでん		とりにく ちくわ 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	16.7 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	1.8 g	
しごちゅ〜20周年献立											
31 木	もち麦茶飯						こめ むぎ			563 kcal	
	しごちゅー伊予美人 カレー	○	ふたにく		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	カレー粉	あぶら	カレーこ	21.4 g
	耀いりこサラダ			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	16.0 g	
	サラダトッピング			かえりいりこ			でんぶん	あぶら		1.7 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) 平均 504

※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。
 ※食物アレルギー等に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
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)