

10月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >		18日…川滝小 21日…川之江小、金二小、上分小									
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	調味料他		
			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			
1 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			656 kcal	
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	22.3 g	
	ナッツごぼう					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	20.6 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	1.6 g		
3 木	コッペパン	○	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	コッペパン			666 kcal	
	手作りかぼちゃコロッケ				にんじん	キャベツ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら		23.5 g	
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ	てんぷらこ パンこ			26.0 g	
	はだか麦ポタージュ		ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ とうもろこし	むぎ	バター	スープストック	2.4 g	
4 金	ごはん	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			こめ			669 kcal	
	まんてんふりかけ					さとう	しろごま	しょうゆ みりん	26.0 g		
	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 ほうさい たけのこ ほししいたけ	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	15.8 g	
	フルーツ白玉					みかん パイナップル おうとう レモン	しらたまだんご			1.5 g	
7 月	ごはん	○					こめ			608 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	31.1 g	
	ごま煮浸し				こまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	17.1 g	
	高野豆腐の卵とじ		とりにく こうやどうふ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	2.0 g	
8 火	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック カレーこ	567 kcal	
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		22.0 g	
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	18.6 g	
										2.1 g	
9 水	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			593 kcal	
	里芋のそぼろ煮		とりにく だいず あつあげ		にんじん	えだまめ 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	21.2 g	
	パンサンスウ					もやし キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.3 g	
										1.8 g	
10 木	ごはん	○					こめ			600 kcal	
	鯖の香草焼き		さわら	チーズ	にんにく	パンこ			バジル	26.1 g	
	和風サラダ			わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	17.9 g	
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	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	700 kcal	
	ウインナードッグ		ウインナー				でんぶん てんぷらこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー	21.6 g	
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				27.7 g	
	ふしめん汁		かまぼこ		にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	3 g	
	一口みかんゼリー							ひとくちみかんゼリー			
16 水	ごはん	○					こめ			604 kcal	
	千草卵		ちぐさたまご							21.3 g	
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		16.9 g	
	みそ田楽		あつあげ ちくわ みそ		にんじん	だいこん	こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g	
17 木	減量ごはん	○					こめ			528 kcal	
	しつぽくうどん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ ほうさい	うどん さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	23.0 g	
	揚げ魚のチリソース		メルルーサ			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	17.7 g	
										2.0 g	
食育の日											
18 金	ケチャップライス	○			にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ	こめ	あぶら	スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース	619 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 ほうさい	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	22.4 g	
	袖トressingサラダ					だいこん キャベツ ゆず	さとう	あぶら		20.2 g	
										2.0 g	
21 月	ごはん	○					こめ			577 kcal	
	煮干しとかぼちゃのかき揚げ			かえりいりこ	かぼちゃ しゆんぎく	たまねぎ	てんぷらこ	あぶら		19.1 g	
	キャベツの即席漬け				にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	16.5 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	1.6 g	
22 火	ごはん	○					こめ			630 kcal	
	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 こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	23.0 g	
	からし煮浸し				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.6 g	
	みかん					みかん				1.8 g	
金一小的児童がたてた献立											
23 水	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			602 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.1 g	
	チンゲン菜サラダ				チンゲンサイ	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.3 g	
	きのこのみそ汁		あぶらあげ みそ			しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ			にぼし	1.9 g	
24 木	コッペパン	○					コッペパン			581 kcal	
	みかんジャム						みかんジャム			24.5 g	
	ミートローフ		ぎゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	でんぶん		トマトケチャップ	20.9 g	
	野菜のスープ煮		とりにく		にんじん ほうれんそう	だいこん ほうさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	2.0 g	
25 金	ごはん	○					こめ			710 kcal	
	さんまの竜田揚げ		さんま			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.7 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	28.7 g	
	炒り豆腐		とうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	1.8 g	
新宮小の児童がたてた献立											
28 月	ごはん	○					こめ			625 kcal	
	鮭のコーンマヨネーズ焼き		さけ			とうもろこし	マヨネーズ		しょうゆ	25.1 g	
	大根マリネ					だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		17.6 g	
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ	さといも こんにやく		にぼし	1.5 g	
29 火	りんご	○				りんご					
	麦ごはん						こめ むぎ			699 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						22.4 g	
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ		こまつな	ほうさい もやし ほうさいキムチ だいこん なましいたけ	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ	20.5 g	
30 水	手作り大学芋	○					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.4 g	
	中華おこわ		ぶたにく		にんじん	たけのこ とうもろこし ほししいたけ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかスープストック	624 kcal	
	さばの南蛮漬け		さば		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	26.2 g	
	ワントンスープ		とうふ		にら	もやし きくらげ	ワントン		しょうゆ ちゅうかスープストック	24.4 g	
四国中央市20周年お祝い献立											
31 木	もち麦茶飯	○					こめ むぎ		ちゃ	688 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	カレールウ あぶら	カレーこ	25.0 g	
	優しいりごサラダ (サラダトッピング)			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	18.6 g	
	お祝いゼリー(マスカット)			かえりいりこ				あぶら		2.0 g	
							マスカットゼリー				
「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	630
※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。										平均	628
※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。											
			7 フリー		アレルギーフリー		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		
					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)		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、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、咖喱ナツ、ごま、アーモンド、セロリ)				