

10月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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)			
	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			
		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		824 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	26.2 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	24.2 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	1.9 g	
2 水	ごはん	○					こめ		811 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに						しょうゆ	33.1 g	
	おおかき煮浸し		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	26.2 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 にぼし	2.0 g	
3 木	コッペパン	○					コッペパン		860 kcal		
	手作りかぼちゃコロッケ		ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら	29.3 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ	てんぷらこ パンこ		32.1 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	3.0 g	
4 金	ごはん	○					こめ		853 kcal		
	まんてんふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	31.8 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 はくさい 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	18.3 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			1.8 g	
7 月	ごはん	○					こめ		773 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	38.6 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	20.0 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	2.4 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	849 kcal	
	ウィンナードッグ		ウィンナー				でんぶん てんぷらこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー	24.9 g	
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ					30.1 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	3.6 g	
16 水	一口みかんゼリー	○					ひとくちみかんゼリー				
	ごはん						こめ		760 kcal		
	千草卵		ちぐさたまご							25.9 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		19.3 g	
17 木	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	2.7 g	
	減量ごはん						こめ		737 kcal		
	しっぽくうどん		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ はくさい	うどん さとう			しょうゆ こんぶ にぼし	29.9 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 じゃがいも さとう	あぶら		トマトケチャップ チリソース	24.1 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 ちゅうかうソース	764 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 はくさい	さといも こむぎこ	バター	スープストック	26.8 g	
	袖トレンジングサラダ					だいこん キャベツ ゆず	さとう	あぶら		24.0 g	
										2.4 g	
21 月	ごはん	○					こめ		730 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		22.9 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	19.2 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	2.1 g	
22 火	ごはん	○					こめ		789 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	28.1 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	18.3 g	
	みかん					みかん				2.2 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		738 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	27.5 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	24.7 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	2.3 g	
24 木	コッペパン	○					コッペパン		759 kcal		
	みかんジャム					みかんジャム			31.1 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	26.1 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 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	2.7 g	
25 金	ごはん	○					こめ		871 kcal		
	さんまの電田揚げ		さんま			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	33.3 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	32.3 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	2.3 g	
新宮小的児童がたてた献立											
28 月	ごはん	○					こめ		812 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	32.4 g		
	大根マリネ					だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		22.0 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	1.9 g	
29 火	麦ごはん	○					こめ むぎ		870 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						27.2 g	
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ	こまつな	はくさい もやし はくさいキムチ 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	23.7 g	
	手作り大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.7 g	
30 水	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	775 kcal	
	さばの南蛮漬け		さば	にんじん ビーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	32.0 g		
	ワンタンスープ		とうふ	にら	もやし きくらげ	ワンタン			しょうゆ ちゅうかスープストック	29.1 g	
										2.6 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		843 kcal		
	しこ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	カレー粉	あぶら	カレーこ	30.5 g
	優しいりごサラダ			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	22.0 g	
	(サラダトッピング)			かえりいりこ				あぶら		2.6 g	
	お祝いゼリー(マスカット)						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。

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※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。
 ※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、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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)

エネルギー (kcal)			
基準	820	平均	801