

9月分献立表<小学校>

令和7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						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	疲労回復を促し、 体力を増進させる献立		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)				
			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				
2 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			615 kcal	
	ハヤシライス(ルウ)		ぎゅうにく ふたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	21.9 g	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら			20.7 g
											1.9 g
3 水	ごはん	○					こめ			643 kcal	
	チャブチエ		ふたにく だいず		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	20.8 g	
	中華もやし			チンゲンサイ	もやし			ごまあぶら	しょうゆ	15.9 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト								1.7 g
4 木	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	588 kcal	
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		23.4 g	
	野菜のスープ煮		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ スズキニ きピーマン	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	17.7 g	
											1.9 g
5 金	ごはん	○					こめ			615 kcal	
	豚肉とレバーのみそだれかけ		ふたにく ぶたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	24.0 g	
	ポイル野菜					キャベツ とうもろこし				18.5 g	
	けんちん汁		とりにく とうふ		かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.3 g	
8 月	ごはん	○					こめ			626 kcal	
	高野豆腐のそぼろご飯(具)		とりにく こうやどうふ ちくさたまご		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.7 g	
	千草卵									21.0 g	
	レモンサラダ					きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら		1.5 g	
9 火	玄米ごはん	○					こめ げんまい			591 kcal	
	のりふりかけ								のりふりかけ	21.1 g	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	16.2 g	
	三色おひたし				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	2.3 g	
10 水	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			
	ゆかりごはん				ゆかりごはんのもと	こめ			637 kcal		
	鯖のマヨネーズ焼き	さわら				マヨネーズ			23.7 g		
	きんぴらごぼう	ながてん		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	ごまあぶら しるごま	みりん しょうゆ わふうだし	20.0 g		
11 木	だんご汁	あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g		
	コッペパン					コッペパン			619 kcal		
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく とうふ	ひじき		たまねぎ ごぼう	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	24.7 g		
	粉ふき芋					じゃがいも さつまいも			21.3 g		
12 金	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	2.8 g		
	青りんごゼリー					ゼリー(あおりんご)					
	ごはん					こめ			613 kcal		
	鶏肉のチリソース	とりにく			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	22.9 g		
16 火	切り干し大根のナムル				きりぼしだいこん きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ	18.6 g		
	春雨スープ	うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	しめじ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g		
	ごはん					こめ			580 kcal		
	鮭の香草焼き	さけ	チーズ		にんにく	パンこ	あぶら	パジル	26.5 g		
17 水	カラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	16.4 g		
	きのこのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	えのきたけ まいたけ たまねぎ			にぼし	1.4 g		
	ごはん					こめ			642 kcal		
	八宝菜	ふたにく いか 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 もやし たけのこ	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	27.5 g		
18 木	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	19.8 g		
	さつまいもごはん					こめ さつまいも			1.6 g		
	豚肉のかりんとう揚げ	ふたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	611 kcal		
	チンゲン菜サラダ			チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	22.4 g		
19 金	ふしめん汁	あぶらあげ		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	20.5 g		
	2.1 g										
	食育の日					こめ むぎ			631 kcal		
	麦ごはん								27.4 g		
22 月	味つけのり			あじつけのり					19.5 g		
	鯖のごま焼き	さば				しるごま	みりん しょうゆ		1.7 g		
	甘酢和え		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ			
	肉じゃが	ふたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
24 水	ごはん					こめ			599 kcal		
	納豆	なっとう							24.1 g		
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく			しょうが	さとう		こうじ みりん	18.1 g		
	からし和え			にんじん こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	1.6 g		
25 木	里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		にぼし			
	ごはん					こめ			590 kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		22.0 g		
	カシューナッツ和え			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.0 g		
26 金	沢煮焼	ふたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ igo			しょうゆ にぼし	1.7 g		
	コッペパン					コッペパン			621 kcal		
	マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	23.4 g		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	25.2 g		
28 日	ひじきの炊き込みご飯	あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	571 kcal		
	いかのから揚げ	いか			しょうが	でんぶん	あぶら		25.3 g		
	おかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ			しょうゆ	18.1 g		
	せんべい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.3 g		
29 月	ごはん					こめ			629 kcal		
	エッグカレー(ルウ)	ふたにく だいず うずらたまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	カレーこ ウスターソース	20.4 g		
	海藻サラダ		かいそうミックス		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	18.0 g		
									2.3 g		

「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。

※今月の産地産物の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal) 基準 630 平均 612

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、鶏肉、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、せうちん)