

9月分献立表<中学校>

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						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		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				
2 火	麦ごはん	○	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく	こめ むぎ		773 kcal			
	ハヤシライス(ルウ)		ミックスビーンズ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	ウスターソース	26.6 g			
	ビーンズサラダ								23.9 g			
									2.1 g			
3 水	ごはん	○	ぶたにく だいず		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ	こめ		756 kcal			
	チャプチェ			チンゲンサイ	もやし	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	20.9 g			
	中華もやし						ごまあぶら	しょうゆ	16.2 g			
	みかんジュース				みかんジュース				2.0 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	729 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		28.7 g			
	野菜のスープ煮		ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ ズッキーニ きピーマン	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	21.0 g			
									2.3 g			
5 金	ごはん	○	ぶたにく ぶたレバー みそ				こめ			779 kcal		
	豚肉とレバーのみそだれ かけ				キャベツ とうもろこし	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	29.2 g			
	ボイル野菜								21.8 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	1.7 g			
8 月	ごはん	○	とりにく こうやどうふ ちぐさたまご		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	こめ	あぶら		790 kcal		
	高野豆腐のそぼろご飯 (具)					さとう		しょうゆ みりん	31.4 g			
	千草卵								24.5 g			
	レモンサラダ				きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら		1.8 g			
9 火	玄米ごはん	○					こめ げんまい			733 kcal		
	のりふりかけ							のりふりかけ	26.1 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	18.8 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	3.1 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			
10 水	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ			813 kcal		
	鯖のマヨネーズ焼き		さわら				マヨネーズ			29.1 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 しろうま	みりん しょうゆ わふうだし	23.4 g			
	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	3.1 g			
11 木	コッペパン	○					コッペパン			774 kcal		
	和風ハンバーグ		ぶたにく 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	30.7 g		
	粉ふき芋						じゃがいも さつまいも			25.8 g		
	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	3.7 g			
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)					
12 金	ごはん	○	とりにく			にんにく たまねぎ	こめ			782 kcal		
	鶏肉のチリソース					きりぼしだいこん きゅうり	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	28.3 g		
	切り干し大根のナムル						ごまあぶら	しょうゆ	21.8 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	2.6 g			
16 火	ごはん	○	さけ	チーズ		にんにく	こめ			734 kcal		
	鮭の香草焼き					パンこ	あぶら	バジル	31.8 g			
	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	18.6 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	1.8 g			
17 水	ごはん	○	ぶたにく 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	こめ			820 kcal		
	八宝菜					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	34.1 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	23.5 g			
									1.8 g			
18 木	さつまいもごはん	○	ぶたにく			しょうが	こめ さつまいも	あぶら		746 kcal		
	豚肉のかりんとう揚げ					でんぶん	あぶら	しょうゆ	26.3 g			
	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	23.5 g			
	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	2.4 g			
食育の日												
19 金	麦ごはん	○		あじつけのり			こめ むぎ			800 kcal		
	味つけのり								33.3 g			
	鯖のごま焼き		さば				しろうま	みりん しょうゆ	22.6 g			
	甘酢和え			わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ	2.2 g			
	肉じゃが		ぶたにく		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			
22 月	ごはん	○	なつとう				こめ			762 kcal		
	納豆		とりにく			しょうが	さとう		こうじ みりん	30.0 g		
	鶏肉の塩こうじ焼き				にんじん こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ からし	21.7 g			
	からし和え				ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも	にぼし	2.1 g			
	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ									
25 木	コッペパン	○	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ	コッペパン			789 kcal		
	マカロニグラタン				にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	29.2 g		
	ミネストローネ						じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	30.8 g		
									3.1 g			
26 金	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	720 kcal		
	いかのから揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら		31.7 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	21.0 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	2.8 g			
27 土	ごはん	○	ぶたにく だいず うずらたまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こめ			800 kcal		
	エッグカレー(ルウ)					じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	25.2 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	21.2 g		
									2.9 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。									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	771

※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、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、パナナ、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、セウチン)