

9月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立新宮小学校給食共同調理場

<給食がない日のお知らせ>		18日・22日…繰替休業日 1日・17日・24日…給食なし												
日曜日	今月の目標 疲労回復を促し、 体力を増進させる献立	材 料							調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
		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						ごめ むぎ		614 kcal					
	ハヤシライス(ルウ)	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		あぶら	20.8 g					
	コールスローサラダ			にんじん		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	20.4 g					
3水	ごはん						ごめ		620 kcal					
	鶏天	とりにく				しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	24.8 g					
	ひじきの炒り煮	とうふ	ひじき	にんじん		えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	18.1 g					
4木	なすのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ			2.0 g					
	ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	ごめ		617 kcal					
	鮭のごまマヨ焼き	さけ					マヨネーズ	しろごま	25.7 g					
5金	おひたし			こまつな	にんじん	キャベツ	さとう		17.6 g					
	だんご汁	とりにく		かぼちゃ	ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	しらたまだんご		2.0 g					
	ごはん						ごめ		589 kcal					
8月	味付けのり								23.5 g					
	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	16.6 g					
	ポイル野菜					キャベツ きゅうり			2.1 g					
9火	チンゲンサイの卵スープ	たまご		チンゲンサイ	にんじん	もやし しめじ しょうが	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g				
	ごはん						ごめ		574 kcal					
	チャプチェ	ぶたにく	だいず	にんじん	ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	あぶら	19.2 g				
10水	キャベツのナムル			にら	にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しろごま	14.8 g				
	たきごみおこわ	あぶらあげ		にんじん		れんこん まいたけ	ごめ	もちまい	さとう	570 kcal				
	ししゃものから揚げ		ししゃも				でんぶん	あぶら		21.6 g				
11木	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			21.1 g				
	豆腐汁	とうふ		にんじん	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.5 g				
	ごはん						ごめ		607 kcal					
12金	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく				しょうが	さとう		こうじ	23.9 g				
	和風サラダ	かつおぶし		チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		19.9 g				
	里芋のみそ汁	あつあげ	みそ	ねぎ		えのきたけ たまねぎ	さといも		にぼし	1.7 g				
16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	ごめ	あぶら		592 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 ズッキーニ きピーマン にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら	パセリ しょうゆ	スープストック	17.8 g			
19金	ごはん						ごめ		618 kcal					
	かえりいりこ		かえりいりこ							27.1 g				
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく	うずらたまご	にんじん	さやいんげん	だいこん しょうが	こんにやく	さとう	ごまあぶら	あぶら	19.9 g			
20土	中華マリネ			あかピーマン		キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら	ごまあぶら	1.4 g				
	ごはん						ごめ		671 kcal					
	木の葉丼(具)	あぶらあげ	ながてん 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	けずりぶし	22.3 g
25木	ポテトビーンズ	だいず		あおのり			でんぶん	じゃがいも	あぶら				20.5 g	
	キャベツの即席漬			こまつな	にんじん	キャベツ					しょうゆ		1.7 g	
	みかんジュース					みかんジュース								
食育の日														
28火	ごはん						ごめ		619 kcal					
	若鶏のみそだれかけ	とりにく	みそ			しょうが	でんぶん	さとう	あぶら	みりん	しょうゆ	22.3 g		
	ポイル野菜			チンゲンサイ		キャベツ						21.9 g		
29水	けんちん汁	あぶらあげ	とうふ	にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう	こんにやく	ごまあぶら		しょうゆ	にぼし	1.6 g	
	雑穀ごはん						ごめ	ざっく					624 kcal	
	ポークカレー(ルウ)	ぶたにく	だいず	にんじん	トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	じゃがいも	カレー	ルウ	あぶら	カレー	ウスターソース	20.2 g	
29月	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		17.1 g	
	ごはん						ごめ						2.2 g	
	コッペパン						コッペパン						667 kcal	
26金	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	パセリ	スープストック	26.2 g
	ミネストローネ	ぶたにく		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	24.3 g	
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)						2.2 g	
30火	ごはん						ごめ		648 kcal					
	八宝菜	ぶたにく	いか 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	27.9 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	20.3 g
給食試食会														
29月	ごはん						ごめ	さつまいも					624 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		24.1 g	
	ごま酢和え		わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり	さとう		しろごま		しょうゆ		20.1 g	
30火	せんべい汁	とりにく		にんじん	ねぎ	だいこん	ごぼう	しめじ	なんぶ	せんべい		しょうゆ	にぼし	2.1 g
	ごはん						ごめ						636 kcal	
	さばの西京焼き	さば	みそ				さとう				みりん		28.4 g	
30火	からし和え			チンゲンサイ		もやし	キャベツ		さとう		しょうゆ	からし	20.1 g	
	高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐	たまご	にんじん	にら	たまねぎ ほししいたけ	さとう				しょうゆ	こんぶ	にぼし	1.5 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。

※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。

エネルギー (kcal)
基準 630 平均 618

8 フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28 フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料8品目 + アレルギー-準特定原材料20品目不使用
(8品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、わたしのこ、パセリ、かまぼこ、かつお、くま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、かつお、もち、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)