

9月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立新宮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		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	○					こめ むぎ			784 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		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	25.8 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		24.5 g			
										2.5 g			
3 水	ごはん	○					こめ			794 kcal			
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	でんぶらこ	あぶら	しょうゆ	30.5 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	しょうゆ にぼし	21.3 g			
	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			にぼし	2.8 g			
4 木	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ			809 kcal			
	鮭のごまマヨ焼き		さけ				マヨネーズ しろごま			33.8 g			
	おひたし				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	21.9 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		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8 g			
5 金	ごはん	○					こめ			751 kcal			
	味付けのり			あじつけのり						28.9 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	トマトケチャップ チリソース	19.4 g			
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				2.6 g			
	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				
8 月	ごはん	○					こめ			743 kcal			
	チャブチェ		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	みりん しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック	23.8 g			
	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	しょうゆ	18.0 g			
										2.3 g			
9 火	たきごみおこわ	○	あぶらあげ		にんじん	れんこん まいたけ	こめ もちまい さとう	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし	758 kcal			
	ししゃものから揚げ			ししゃも			でんぶん	あぶら		27.5 g			
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			26.8 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	3.3 g			
10 水	ごはん	○					こめ			767 kcal			
	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	29.1 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	しょうゆ	23.1 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	2.1 g			
11 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 カレーこ	760 kcal			
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				でんぶらこ パンこ	アーモンド あぶら		29.3 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	21.1 g			
										2.5 g			
12 金	ごはん	○					こめ			790 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						33.8 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	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん	23.4 g			
	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		1.9 g			
16 火	ごはん	○					こめ			841 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	27.2 g			
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ			でんぶん じゃがいも	あぶら		24.2 g			
	キャベツの即席漬け				こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	2.3 g			
	みかんジュース					みかんジュース							
食育の日													
19 金	ごはん	○					こめ			792 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	27.8 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				26.6 g			
	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	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.0 g			
20 土	雑穀ごはん	○					こめ ざっこく			794 kcal			
	ボークカレー(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	カレーこ ウスターソース	24.6 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	20.1 g			
										2.8 g			
お誕生日給食													
25 木	コッペパン	○					コッペパン			838 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	パセリ スープストック	32.4 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	29.9 g			
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			3.0 g			
26 金	ごはん	○					こめ			828 kcal			
	八宝菜		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	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	34.7 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	24.3 g			
										1.8 g			
給食試食会													
29 月	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			787 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	29.2 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	23.6 g			
	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	2.6 g			
30 火	ごはん	○					こめ			826 kcal			
	さばの西京焼き		さば みそ				さとう		みりん	37.1 g			
	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	25.3 g			
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ 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	1.9 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	791

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マガミナツグ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）