

9月分献立表<幼稚園>

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 >			1日・2日・17日・18日・22日・24日…給食なし										
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					
3 水	ごはん	○					こめ			436 kcal			
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	17.1 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	12.1 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	1.4 g			
4 木	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ			398 kcal			
	鮭のごまマヨ焼き		さけ				マヨネーズ しろごま			17.8 g			
	おひたし				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	11.4 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	1.8 g			
5 金	ごはん	○					こめ			424 kcal			
	味付けのり			あじつけのり						17.4 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	11.1 g			
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				1.6 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			475 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	16.7 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	13.7 g			
										1.6 g			
9 火	たきこみおこわ	○	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	390 kcal			
	ししゃものから揚げ			ししゃも			でんぶん	あぶら		13.9 g			
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			12.4 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	1.9 g			
10 水	ごはん	○					こめ			424 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	16.6 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	13.6 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	1.2 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	426 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		16.6 g			
	野菜のスープ煮		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ スツキーニ 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	11.9 g			
										1.4 g			
12 金	ごはん	○					こめ			439 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						19.8 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	13.5 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		1.2 g			
16 火	ごはん	○					こめ			490 kcal			
	木の葉丼(具)		あぶらあげ ながてん たまご だいず		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	15.7 g			
	ポテトビーンズ			あおのりこ			でんぶん じゃがいも	あぶら		13.8 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	1.4 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			435 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	15.5 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				15.1 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	1.3 g			
25 木	コッペパン	○					コッペパン			478 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	19.7 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	20.3 g			
										1.7 g			
26 金	ごはん	○					こめ			467 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	20.2 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	14.3 g			
										1.1 g			
29 月	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			447 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	17.1 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	13.6 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	1.7 g			
30 火	ごはん	○					こめ			447 kcal			
	さばの西京焼き		さば みそ				さとう		みりん	20.2 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	13.2 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	1.3 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。										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	450	平均	441