

9月分献立表<小学校>

令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

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		
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		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	調味料他		
2 火											
	わかめご飯	○		たきこみわかめ				こめ			606 kcal
	里芋コロッケ						里芋コロッケ	あぶら		18.5 g	
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	18.2 g	
豆腐汁	とうふ			ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g		
3 水											
	雑穀ごはん	○						こめ げんまい おしむぎ まるむぎ もちあわ もちきび あずき あかまい くろまい たかきび			621 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						26.0 g	
	鯖の塩こうじ焼き		さば			しょうが	さとう		しおこうじ しょうゆ みりん	18.4 g	
	おひたし				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g	
豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ			にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも こんにやく		にぼし			
4 木											
	ごはん	○						こめ			608 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		23.2 g	
	ごま和え				ごまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	20.2 g	
五目豆	とりにく だいず		かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		しょうゆ みりん	1.5 g		
5 金											
	ごはん	○						こめ			629 kcal
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	27.6 g	
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	20.0 g	
小魚入りアーモンド							ごまかないりアーモン ド		1.8 g		
8 月											
	ごはん	○						こめ			613 kcal
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ		トマト	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	21.2 g	
	レモンサラダ					きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら		18.9 g	
ワントンスープ	ぶたにく		わかめ	にんじん	たまねぎ	ワントン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g		
9 火											
	コッペパン	○						コッペパン			644 kcal
	いちごジャム						いちごジャム			21.5 g	
	ペンネのミートソース		ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	20.0 g	
もずくサラダ			もずく		キャベツ どうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.4 g		
10 水											
	梅ちりめんご飯	○		うめちりめん				こめ			613 kcal
	いわしのおかか煮		いわしのおかかに							25.7 g	
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	15.5 g	
けんちん汁	とりにく とうふ			にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.4 g		
11 木											
	ごはん	○						こめ			659 kcal
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスープストック	19.9 g	
	中華和え				にんじん チンゲンサイ	だいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.1 g	
みかんジュース					みかんジュース				1.7 g		
12 金											
	ごはん	○						こめ			593 kcal
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	22.7 g	
	からし和え				ごまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.6 g	
									2.0 g		
16 火											
	コッペパン	○						コッペパン			665 kcal
	ささみのレモン煮		とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	27.9 g	
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ どうもろこし	さとう	あぶら		24.1 g	
パンプキンポタージュ	ベーコン		ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	ごむぎこ	バター あぶら	スープストック	2.1 g		
17 水											
	さつまいもごはん	○						こめ さつまいも			633 kcal
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	24.5 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	18.3 g	
だんご汁	あぶらあげ			にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g		
18 木											
	ごはん	○						こめ			620 kcal
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め		ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	25.3 g	
	パンサンスウ					もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.3 g	
型抜きチーズ			チーズ						1.7 g		
19 金											
	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	657 kcal	
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	27.0 g	
	ナムル				にら	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	21.0 g	
コーンスープ	ベーコン			にんじん	どうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g		
22 月											
	ごはん	○						こめ			594 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	25.5 g	
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	18.8 g	
									1.7 g		
24 水											
	ごはん	○						こめ			634 kcal
	豚とレバーのバーベキューソース		ぶたにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	24.4 g	
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				19.3 g	
里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ		わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		にぼし	1.6 g		
25 木											
	ごはん	○						こめ			605 kcal
	さんまのかぼすレモン煮		さんまのかぼすレモンに							24.1 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				12.9 g	
	きのこ汁		とうふ		ねぎ	しめじ えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g	
アセロラゼリー						アセロラゼリー					
26 金											
	麦ごはん	○						こめ むぎ			640 kcal
	キーマカレー（ルウ）		とりにく だいず ヒヨコマメ		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう	カレールウ	カレーこ	21.6 g	
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		19.5 g	
									1.4 g		
29 月											
	ごはん	○						こめ			606 kcal
	魚フライ		メルルーサ				でんぷらこ パンこ	あぶら		23.2 g	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	あぶら		18.8 g	
ジュリアンスープ	ベーコン			にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.7 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 630 平均 624	

7
アレルギー

アレルギー

アレルギー-特定原材料7品目
+ 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
アレルギー

アレルギー

+ 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、わかじ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぼちゃ、ごま、アーモンド、セウチン）