

9月分献立表<中学校>

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			747 kcal		
		里芋コロッケ						里芋コロッケ	あぶら		21.5 g		
	○	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	20.7 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	2.9 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			750 kcal		
		のりの佃煮	○		のりのつくだに						30.9 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	21.3 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	3.0 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 こんにゃく		にぼし			
4 木		ごはん						こめ			793 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		29.1 g		
		ごま和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	24.8 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	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	2.0 g		
5 金		ごはん						こめ			793 kcal		
		甘酢和え	○		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	33.6 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	23.0 g		
		小魚入りアーモンド							こざかないりアーモ ンド		2.2 g		
8 月		ごはん						こめ			772 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	25.3 g		
		レモンサラダ					きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら		21.8 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	2.6 g		
9 火		コッペパン						コッペパン			750 kcal		
		いちごジャム	○					いちごジャム			25.2 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	23.1 g		
		もずくサラダ			もずく		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	3.0 g		
10 水		梅ちりめんご飯			うめちりめん			こめ			761 kcal		
		いわしのおかか煮	○	いわしのおかか							30.3 g		
		酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	17.4 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	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.9 g		
11 木		ごはん						こめ			824 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	23.9 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	15.8 g		
		みかんジュース					みかんジュース				2.3 g		
12 金		ごはん						こめ			755 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 こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	27.9 g		
		からし和え				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	18.2 g		
											2.4 g		
16 火		コッペパン						コッペパン			769 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	32.5 g		
		ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		27.9 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	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	2.7 g		
17 水		さつまいもごはん						こめ さつまいも			789 kcal		
		さわらの西京焼き	○	さわら みそ				さとう		みりん	31.1 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	21.6 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	2.6 g		
18 木		ごはん						こめ			774 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	30.0 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	20.1 g		
		型抜きチーズ			チーズ						2.1 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	787 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	31.5 g		
		ナムル				にら	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	23.8 g		
		コーンスープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	3.4 g		
22 月		ごはん						こめ			757 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	31.4 g		
		塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	22.3 g		
											2.1 g		
25 木		ごはん						こめ			748 kcal		
		さんまのかぼすレモン煮	○	さんまのかぼすレモンに							28.2 g		
		たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				14.1 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	2.3 g		
26 金		アセロラゼリー						アセロラゼリー					
		麦ごはん						こめ むぎ			801 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	28 フリー カレールウ	カレーこ	26.5 g		
		セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	7 フリー マヨネーズ		21.3 g		
											1.8 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	773

「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)	
基準	820
平均	773

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

※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
+ 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、かぶ、ナツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)