

9月分献立表<幼稚園>

令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

日 曜 日	今日の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 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)					
			魚・肉・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海産		色のこい野菜				その他の野菜と果物		米・パン・麺・芋・砂糖		油脂	
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	わかめご飯			たきこみわかめ				こめ						510 kcal		
	里芋コロッケ							里芋コロッケ	あぶら					16.8 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				16.3 g		
	豆腐汁					ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ				2.1 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						522 kcal		
	のりの佃煮					のりのつくだに								21.9 g		
	鯖の塩こうじ焼き			さば				しょうが			しおこうじ しょうゆ みりん			15.8 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				2.1 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						477 kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ					ししゃも あおのりこ		でんぶらこ	あぶら					17.8 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				16.6 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				1.1 g		
5 金	ごはん							こめ						518 kcal		
	甘酢和え					わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しょうゆ				23.4 g		
	親子煮			とりにく こうやどらふ 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				17.8 g		
8 月	小魚入りアーモンド									こざかな入りアーモン ド				1.5 g		
	ごはん							こめ						514 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				19.3 g		
	レモンサラダ						きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら					17.8 g		
9 火	ワンタンスープ			ぶたにく		わかめ	にんじん	たまねぎ		ワンタン			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g		
	コッペパン									コッペパン				466 kcal		
	いちごジャム									いちごジャム				16.2 g		
	ペンネのミートソース			ぎゅうりく			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	しょうゆ		16.1 g		
10 水	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				1.7 g		
	梅ちりめんご飯					うめちりめん				こめ				489 kcal		
	いわしのおかか煮			いわしのおかか										20.0 g		
	酢の物					にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ				13.2 g		
11 木	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				1.9 g		
	ごはん			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	しょうゆ			16.9 g		
	麻婆春雨					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				12.7 g		
	中華和え						みかんジュース							1.4 g		
12 金	みかんジュース													1.4 g		
	ごはん			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 しょうゆ からし				482 kcal		
	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				14.0 g		
16 火	コッペパン									コッペパン				474 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			21.0 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				19.5 g		
	パンプキンポタージュ			ベーコン		ぎゅうりゆう	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			1.5 g		
17 水	さつまいもごはん							こめ さつまいも						529 kcal		
	さわらの西京焼き			さわら みそ				さとう		みりん				20.4 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				15.9 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				1.8 g		
18 木	ごはん			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	しょうゆ			517 kcal		
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め						もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ				22.0 g		
	パンサンスウ					チーズ								16.9 g		
	型抜きチーズ													1.5 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			550 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				23.1 g		
	ナムル					にら	もやし			ごまあぶら	しょうゆ			18.3 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	しろごま	しょうゆ スープストック			2.3 g		
22 月	ごはん			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	しょうゆ			486 kcal		
	厚揚げの中華煮					しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ		しろごま				21.2 g		
	塩昆布和え													16.7 g		
24 水	ごはん							こめ						515 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				20.6 g		
	ボイル野菜						キャベツ きゅうり							16.8 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				1.3 g		
25 木	ごはん							こめ						475 kcal		
	さんまのかぼすレモン煮			さんまのかぼすレモン										18.6 g		
	たくあん和え					チンゲンサイ	キャベツ たくあん							11.2 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				1.4 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						533 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 7月 カレールウ	カレーこ				18.0 g		
29 月	セルフポテトサラダ					にんじん	きゅうり	じゃがいも	28 7月 マヨネーズ					18.1 g		
	ごはん							こめ						490 kcal		
	魚フライ			メルルーサ				でんぶらこ パンこ	あぶら					19.0 g		
ピーンズサラダ					ミックスピーンズ	チンゲンサイ	きゅうり	さとう	あぶら				16.3 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				1.5 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。

※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。

※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	540
平均	505

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、わかげ、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、ゼラチン)