

9月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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			
	ひろうかいふくをうながし、 たいりよくをぞうしんさせる ためのこんだて		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					
2 火	むぎごはん	○					こめ むぎ			670 kcal			
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	23.1 g			
	にんじんサラダ				にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	22.0 g			
	れいとうみかん					れいとうみかん				1.9 g			
3 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			609 kcal			
	とりにくのバジルソテー		とりにく			にんにく	パンコ		チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	22.3 g			
	だいこんマリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		21.3 g			
	はくさいスープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.5 g			
4 木	ごはん	○					こめ			628 kcal			
	さといもコロッケ						さといもコロッケ	あぶら		21.0 g			
	カシューナッツあえ				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.9 g			
	けんちんじる		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 にんじ	1.6 g			
5 金	うめちりめんごはん	○		うめちりめん			こめ			596 kcal			
	みそおでん		とりにく ながてん うずらたまご みそ	かくぎりこんぶ	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	22.3 g			
	からしあえ					もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.5 g			
										2.7 g			
8 月	ごはん	○					こめ			638 kcal			
	いわしのにつけ		いわしのにつけ							28.1 g			
	いろどりあえ				チンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのはなやかごはん	20.0 g			
	えびちくわのたまごとじ		こうやどうふ えびちくわ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にんじ	2.1 g			
9 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく		ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	638 kcal			
	たまごのベーコンまき		たまごのベーコンまき							25.2 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.3 g			
	はるさめスープ		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.6 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト									
10 水	ナン	○					ナン			647 kcal			
	キーマカレー		とりにく ヒヨコマメ だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さとう	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	30.5 g			
	ポテトサラダ				にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		22.7 g			
	なし					なし				2.5 g			
11 木	ごはん	○					こめ			633 kcal			
	ぶたにくのかりんとうあげ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.3 g			
	くきわかめのあえもの			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.4 g			
	とうにゅうみそしる		あつあげ みそ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にんじ	1.6 g			
12 金	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			660 kcal			
	さんまのしおやき		さんま							24.0 g			
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				24.2 g			
	だんごじる		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	2.4 g			
16 火	ざつごくごはん	○					こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかごめ もちきび			679 kcal			
	あじつけのり			あじつけのり						31.2 g			
	まめあじのからあげ		まめあじ					あぶら		22.9 g			
	おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.5 g			
	ぶたにくとだいごんのにもの		ぶたにく うずらたまご		にんじん	だいこん しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
17 水	コッペパン	○					コッペパン			602 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			26.1 g			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	20.6 g			
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	1.9 g			
18 木	ごはん	○					こめ			627 kcal			
	こうやどうふのそぼろごはん		とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.3 g			
	さけのオーロラソースやき		さけ					マヨネーズ	トマトケチャップ	20.9 g			
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.6 g			
19 金	しょくいくのひ こんだて												
	ごはん	○					こめ			609 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						25.1 g			
	パンサンスウ					もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.9 g			
	ぶたにくとあつあげの キムチいため	○	ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ はくさいキムチ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	1.6 g			
みしましろうがっこうの じどうがかんがえた こんだて													
22 月	よろこぶたにくごはん		○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ さといも さとう	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	634 kcal		
	かいそうサラダ			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	21.5 g			
	ワンタンスープ	あつあげ		わかめ	チンゲンサイ	もやし にんにく	ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	20.6 g			
	ようなしコンポート					ようなしコンポート				2.4 g			
24 水	コッペパン	○					コッペパン			604 kcal			
	なすのミートベンネ		ぶたにく だいず		にんじん トマト	なす 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	24.8 g			
	ドレッシングサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		21.5 g			
	こざかないり アーモンド							こざかないり アーモンド		2.2 g			
25 木	ごはん	○					こめ			602 kcal			
	ふりかけ(やさい)								やさいふりかけ	22.9 g			
	いもたき		とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし	さといも こんにやく さとう		にんじ しょうゆ みりん	18.3 g			
	あまずあえ			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	1.8 g			
26 金	ごはん	○					こめ			628 kcal			
	いかのてんぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		25.3 g			
	アーモンドあえ				さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	18.7 g			
	さつまじる		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		にんじ	1.6 g			
29 月	ごはん	○					こめ			609 kcal			
	ぶたにくとレバーの パーベキューソース		ぶたにく ぶたレバー			しょうが おろしりんご 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	23.7 g			
	ポイルやさい					キャベツ とうもろこし				18.5 g			
	こまつなスープ		あつあげ		ごぼう にんじん	もやし ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.4 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	646

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）

アレルギー特定原材料7品目
+ 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、リンゴ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナツ、ごま、アーモンド、とうもろこし）