

9月分献立表<中学校>

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			
	疲労回復を促し、 体力を増進させるための献立		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					
2 火	妻ごはん	○	ふたにく			にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	こめ むぎ			814 kcal		
	ハヤシライス							28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	27.9 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	25.8 g		
	冷凍みかん					れいとうみかん					2.4 g		
3 水	コーンライス	○					とうもろこし	こめ			742 kcal		
	鶏肉のバジルソテー		とりにく				にんにく	パンこ		チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	26.2 g		
	大根マリネ						だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		25.0 g		
	白菜スープ		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	1.9 g			
4 木	ごはん	○						こめ			783 kcal		
	里芋コロッケ							さといもコロッケ	あぶら		24.6 g		
	カシューナッツ和え				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		24.2 g		
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にんじ	1.8 g			
5 金	梅ちりめんご飯	○		うめちりめん				こめ			762 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 こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	27.5 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			
										3.6 g			
8 月	ごはん	○						こめ			805 kcal		
	いわしの煮付け		いわしのにつけ								34.4 g		
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし				ななしゆやさいのはなやかごはん	23.2 g		
	えびちくわの卵とじ		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	2.3 g			
9 火	キムチチャーハン	○	ふたにく		おぎ	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	805 kcal		
	卵のベーコン巻き		たまごの ベーコン巻き								30.1 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		25.4 g		
	春雨スープ		ふたにく		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	3.0 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト									
10 水	ナン	○					ナン				766 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	28 フリー	カレールウ あぶら	カレーコ ウスターソース	36.4 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		26.8 g			
	梨					なし				3.2 g			
11 木	ごはん	○	ふたにく				しょうが	こめ			800 kcal		
	豚肉の かりんとう揚げ						でんぶん	あぶら	しょうゆ		29.6 g		
	茎わかめの和え物			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ		22.3 g		
	豆乳みそ汁		あつあげ みそ とうにゅう		にんじん おぎ	たまねぎ	じゃがいも		にんじ	2.1 g			
12 金	さつまいもごはん	○						こめ さつまいも			811 kcal		
	さんまの塩焼き		さんま								28.8 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん					28.5 g		
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん おぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.9 g			
16 火	雑穀ごはん	○						こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかこめ もちきび			838 kcal		
	味つけのり			あじつけのり							38.4 g		
	豆あじのから揚げ		まめあじ					あぶら			27.6 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		2.1 g		
	豚肉と大根の煮物		ふたにく うずらたまご		にんじん	だいこん しょうが	こんにゃく 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				757 kcal		
	いちごジャム						いちごジャム				32.6 g		
	ボークビーンズ		だいず ふたにく		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	24.9 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	2.4 g			
18 木	ごはん	○						こめ			768 kcal		
	高野豆腐のそぼろごはん		とりにく こうやどうふ		にんじん おぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		36.7 g		
	鮭のオーロラソース焼き		さけ				7 フリー	マヨネーズ	トマトケチャップ		24.8 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.8 g			
19 金	食育の日献立												
	ごはん	○						こめ			772 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ							30.8 g		
	パンサンズウ					もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ		19.8 g		
豚肉と厚揚げの キムチ炒め	ふたにく 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	2.1 g				
22 月	三島小学校の児童が考えた献立												
	喜ぶた肉ご飯	○	ふたにく		にんじん	たまねぎ	こめ さといも さとう	7 フリー	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	799 kcal		
	海藻サラダ			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		26.1 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		24.8 g		
洋なしコンポート					28 フリー	ようなしコンポート				3.1 g			
24 水	コッペパン	○					コッペパン				760 kcal		
	なすのミートパンネ		ふたにく 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		30.5 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			25.5 g		
	小魚入りアーモンド							こざかないり アーモンド			2.9 g		
25 木	ごはん	○						こめ			765 kcal		
	ふりかけ(野菜)									やさしいふりかけ	27.7 g		
	芋炊き		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 こんにゃく さとう		にんじ しょうゆ みりん		21.1 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ		2.0 g		
26 金	ごはん	○						こめ			803 kcal		
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら			31.2 g		
	アーモンド和え				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		21.9 g		
	さつま汁		ふたにく あぶらあげ みそ		にんじん おぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にんじ		2.0 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	789