

9月分献立表<幼稚園>

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					
3 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			511 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	19.0 g		
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		18.5 g		
	白菜スープ		ベーコン		にんじん	れいとうみかん		あぶら	しょうゆ スープストック	1.3 g		
4 木	ごはん	○					こめ			508 kcal		
	星芋コロッケ					さといもコロッケ	あぶら		17.6 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		18.2 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 味噌		1.3 g		
5 金	梅ちりめんご飯	○		うめちりめん			こめ			504 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	19.3 g		
	からし和え				ごぼう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	13.9 g		
										2.3 g		
8 月	ごはん	○					こめ			521 kcal		
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							23.7 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	17.5 g		
	えびちくわの卵とじ		こうやどうふ えびちくわ 味噌		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 味噌	1.8 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	560 kcal		
	卵のベーコン巻き		たまごの ベーコン巻き							22.5 g		
	ナムル			にら にんじん	もやし			ごまあぶら しるごま	しょうゆ	21.2 g		
	春雨スープ		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	2.2 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト								
10 水	ナン	○					ナン			499 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	28 フリー	カレールー あぶら カレーこ ウスターソース	23.6 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		19.1 g		
	粟					なし				1.9 g		
11 木	ごはん	○	ぶたにく			しょうが	こめ			504 kcal		
	豚肉の かりんとう揚げ						でんぶん	あぶら	しょうゆ	19.5 g		
	蓮わかめの和え物		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ	16.3 g		
	豆乳みそ汁		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			味噌	1.5 g		
12 金	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			548 kcal		
	さんまの塩焼き		さんま							20.1 g		
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん					20.3 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	1.9 g		
16 火	雑穀ごはん	○					こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くるまい あかごめ もちきび			570 kcal		
	味噌つけり			あじつけり						26.4 g		
	豆あじのから揚げ		まめあじ					あぶら		19.8 g		
	おひたし			ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	しるごま	しょうゆ		1.4 g		
	豚肉と大根の煮物		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			475 kcal		
	いちごジャム						いちごジャム			20.9 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	17.4 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	1.4 g		
18 木	ごはん	○					こめ			523 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 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				
	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	18.0 g	
19 金	食育の日献立											
	ごはん	○					こめ			495 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						21.1 g		
	ハンサンスウ				もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ		15.0 g		
豚肉と厚揚げの キムチ炒め	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	1.4 g			
22 月	三島小学校の児童が考えた献立											
	喜ぶた肉ご飯	○	ぶたにく		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	533 kcal	
	海苔サラダ			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	18.0 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	18.2 g		
	洋なしコンポート				ようなしコンポート					2.0 g		
コッペパン						コッペパン						
24 水	なすのミートパンネ	○	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	475 kcal		
	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		20.3 g		
	小魚入りアーモンド							あぶら	こぎかないり アーモンド	1.7 g		
25 木	ごはん	○					こめ			493 kcal		
	ふりかけ(野菜)								やさしいふりかけ	19.2 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 こんにやく さとう			味噌 しょうゆ みりん	16.1 g		
甘酢和え		わかめ	キャベツ きゅうり	さとう			しょうゆ	1.4 g				
26 金	ごはん	○					こめ			510 kcal		
	いかの天ぷら		いか			でんぶらこ	あぶら			21.2 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		16.3 g		
さつまい	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			味噌	1.4 g				
29 月	ごはん	○					こめ			494 kcal		
	豚肉とレバーの バーベキューソース		ぶたにく ぶたレバー			しょうが 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	19.9 g		
	ポイル野菜					キャベツ とうもろこし				16.2 g		
小松菜スープ	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	1.2 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。

※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。

※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。

※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	517

28
フリー

アレルギーフリー

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)

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-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ごぼう)