

10月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			1日…川滝小、20日…金二小、上分小										
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		
	うす味でおいしく食べられる献立		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					
1 水	ごはん	○					こめ				600 kcal		
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	20.7 g			
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	12.8 g			
										1.3 g			
2 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ				641 kcal		
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.7 g			
	野菜炒め				にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし		あぶら		23.4 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	2.0 g			
3 金	ごはん	○					こめ				610 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						28.4 g			
	麻婆豆腐		ふたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	16.3 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	1.8 g			
お月見献立													
6 月	ごはん	○					こめ				695 kcal		
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん	ほししいたけ ごぼう だいこん	さといも こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん	23.0 g			
	和風サラダ			わかめ		キャベツ はくさい とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	17.9 g			
	月見だんご						きなこだんご			1.7 g			
7 火	ごはん	○					こめ				615 kcal		
	すり身揚げ		すりみ とうふ	ひじき	にんじん	たまねぎ	でんぶん	あぶら		21.4 g			
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	16.2 g			
	豚汁		ふたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	1.3 g			
8 水	麦ごはん	○					こめ むぎ				644 kcal		
	豚キムチ丼(具)		ふたにく		にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジャン	25.9 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご							18.9 g			
	パンサンスウ				こまつな	もやし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.7 g			
お祭り献立													
9 木	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	588 kcal			
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	24.0 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ きゅうり				18.3 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	2.3 g			
10 金	ごはん	○					こめ				649 kcal		
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		25.6 g			
	ごま入り中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	18.0 g			
	にらたま汁		たまご	わかめ	にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g			
	みかん					みかん							
16 木	コッペパン	○	ふたにく			たまねぎ	コッペパン				651 kcal		
	手作りさつまいもコロツケ					じゃがいも さつまいも マッシュポテト てんぷらこ パンこ	あぶら		20.7 g				
	ボイルキャベツ					キャベツ			24.0 g				
	クリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし		あぶら	スープストック	2.5 g			
食育の日													
17 金	きのこのたきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	えだまめ ごぼう しめじ エリンギ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	582 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	みりん	25.5 g			
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	15.9 g			
	だんご汁		とりにく		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	2.1 g			
20 月	ごはん	○					こめ				610 kcal		
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むずびこんぶ	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	22.0 g			
	ゆず和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ ゆず	さとう		しょうゆ	15.6 g			
										1.8 g			
21 火	減量ごはん	○					こめ				592 kcal		
	魚の南蛮漬け		メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	25.8 g			
	汁なしトマトタンタン麺		ふたにく だいず みそ		チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん	しろごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	18.6 g			
										2.2 g			
22 水	ごはん	○					こめ				688 kcal		
	いかフライ		いか				てんぷらこ パンこ	あぶら		29.8 g			
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.0 g			
	炒り豆腐		とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	1.6 g			
金二小の児童がたてた献立													
23 木	茶めし	○					こめ		ちゃ	593 kcal			
	豚肉と里芋のごまみそ煮		ふたにく やきどうふ みそ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう	しろごま	しょうゆ にぼし	22.7 g			
	ほうれん草としめじのおひたし				ほうれんそう	しめじ キャベツ	さとう		しょうゆ	14.0 g			
	りんご					りんご				1.7 g			
24 金	コーンライス	○					こめ				573 kcal		
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ	22.2 g			
	レモンサラダ				にんじん	だいこん キャベツ レモン	さとう	あぶら		18.3 g			
	チンゲンサイスープ		とうふ ふたにく		チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g			
27 月	ごはん	○					こめ				568 kcal		
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	24.7 g			
	かきたまみそ汁		たまご みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		にぼし	13.8 g			
	ひじきの炒り煮		あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.9 g			
南小の児童がたてた献立													
28 火	麦ごはん	○					こめ むぎ				682 kcal		
	秋野菜カレー(ルウ)		とりにく		にんじん	たまねぎ れんこん なす しめじ にんにく しょうが	じゃがいも さつまいも	28 フリー 8 フリー カレールウ	あぶら	カレーこ ウスターソース	19.5 g		
	チンゲンサイのツナマヨサラダ		ツナ		チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ しろごま		19.6 g			
	ーロりんごゼリー						ひとくちりんごゼリー			2.0 g			
29 水	ごはん	○					こめ				634 kcal		
	酢豚		ふたにく うずらたまご		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ トマトケチャップ	23.4 g			
	春雨スープ				にら にんじん	もやし きくらげ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	17.8 g			
										2.0 g			
30 木	コッペパン	○					コッペパン				599 kcal		
	里芋シチュー		ふたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	24.0 g			
	ビーンズマリネ		ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら		24.1 g			
										2.1 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	622