

10月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

日 曜 日	今月の目標		材 料						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		調味料他
			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		756 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	25.0 g	
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		14.4 g	
									1.6 g	
2 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ		802 kcal	
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	29.8 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	27.5 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	2.5 g	
3 金	ごはん	○					こめ		772 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ					35.0 g	
	麻婆豆腐		ぶたにく 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	19.4 g	
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	2.1 g	
お月見献立										
6 月	ごはん	○					こめ		852 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		27.6 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	20.7 g	
	月見だんご						きなこだんご		2.0 g	
10 金	ごはん	○					こめ		809 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	31.2 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	21.1 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		2.0 g	
16 木	コッペパン	○					コッペパン		832 kcal	
	手作りさつまいもコロッケ		ぶたにく			たまねぎ	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	25.2 g	
	ボイルキャベツ					キャベツ			28.9 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	3.2 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		755 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	33.1 g	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			19.3 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		2.8 g	
20 月	ごはん	○					こめ		771 kcal	
	おでん		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 こんにゃく さとう		26.8 g	
	ゆず和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ ゆず	さとう		18.1 g	
									2.2 g	
21 火	減量ごはん	○					こめ		751 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	32.8 g	
	汁なしトマトタンタン麺		ぶたにく 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	22.2 g	
									2.6 g	
22 水	ごはん	○					こめ		872 kcal	
	いかフライ		いか				てんぷらこ パンこ	あぶら	36.5 g	
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	23.9 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	2.2 g	
金二小の児童がたてた献立										
23 木	茶めし	○					こめ	ちゃ	755 kcal	
	豚肉と里芋のごまみそ煮		ぶたにく 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	27.9 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		16.4 g	
	りんご					りんご			2.4 g	
24 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ		763 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			31.5 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	26.4 g	
	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ			3.0 g	
27 月	ごはん	○					こめ		732 kcal	
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		あぶら	32.1 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		16.4 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	2.4 g	
南小の児童がたてた献立										
28 火	麦ごはん	○					こめ むぎ		856 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 カレールウ あぶら	23.6 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	8 フリー マヨネーズ しろごま		23.3 g	
	一口りんごゼリー						ひとくちりんごゼリー		2.5 g	
29 水	ごはん	○					こめ		801 kcal	
	酢豚		ぶたにく 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	28.5 g	
	春雨スープ				にら にんじん	もやし きくらげ	はるさめ		20.9 g	
									2.4 g	
30 木	コッペパン	○					コッペパン		765 kcal	
	里芋シチュー		ぶたにく	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	29.9 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	29.7 g	
									2.6 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 790	