## 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 今月の目標 エネルギー 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) たんぱく質 うす味でおいしく食べられる献立 曜 魚・肉・卵 調味料他 脂質 牛乳·乳製品 米・パン・麺・芋・砂糖 色のこい野菜 その他の野菜と果物 油類  $\Box$ 豆・豆製品 食塩相当量 小魚·海藻 ビタミンC たんぱく質 無機質 カロテン 献立名 牛乳 炭水化物 脂質 Z.BD ごはん 756 kcal たまねぎ しょうが とりにく だいず こんじん さやいんげん じゃがいも さとう あぶら みりん しょうゆ じゃがいものそぼろ煮 25.0 0 きゅうり キャベツ さとう しょうゆ 水 こんじん 酢の物 たきこみわかめ こめ わかめご飯 802 kcal さば しょうが でんぷん あぶら しょうゆ 鯖の竜田揚げ 29.8 g 0 こんじん さやいんげん キャベツ とうもろこし あぶら 野菜炒め 27.5 g こんじん ねぎ だいこん ごぼう んにゃく ごまあぶら しょうゆ **にぼし** とりにく とうふ けんちん汁 こめ ごはん 772 kcal かえりいりこ かえりいりこ 35.0 0 **ぶたにく** だいず こんにく しょうが ほししいたけ こんじん ねぎ さとう でんぷん ごまあぶら しょうゆ トウバンジャン 金 麻婆豆腐 19.4 ちゅうかスープストック とけのこ たまねぎ とうふ みそ こら にんじん もやし ごまあぶら しょうゆ ナムル お月見献立 ごはん こめ 852 kcal **さといも** こんにゃく **にぼし** しょうゆ みりん とりにく にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん 芋炊き あぶらあげ ちくわ 0 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 和風サラダ 20.7 きなこだんこ 月見だんご 2.0 こめ ごはん 809 kcal メルルーサ だいず あおのりこ てんぷらこ あぶら こんじん 魚の三色揚げ 31.2 チンゲンサイ キャベツ ごまあぶら しろごま しょうゆ ごま入り中華キャベツ 0 21.1 わかめ えのきたけ たまねぎ でんぷん しょうゆ けずりぶし こんぶ たまご こら にらたま汁 2.0 g みかん みかん コッペパン コッペパン 832 kcal ぶたにく たまねぎ じゃがいも さつまいも あぶら 手作りさつまいもコロッケ マッシュポテト 25. 2 16 0 てんぷらこ パンこ 木 キャベツ ボイルキャベツ 28. 9 ぎゅうにゅう さやいんげん にんじん あぶら ベーコン しめじ たまねぎ とうもろこし スープストック クリームスープ 3. 2 食育の日 5ぶらあげ こだまめ ごぼう しめじ エリンギ **こめ** さとう しょうゆ わふうだし きのこのたきこみごはん 755 kcal さとう あぶら みりん さわら みそ さわらの西京焼き 33. 1 g 0 かつおぶし こまつな もやし キャベツ しょうゆ おかか和え 19.3 g とりにく こんじん 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 だんご汁 2.8 ごはん 771 kcal みりん しょうゆ けずりぶし とりにく ながてん むすびこんぶ こんじん だいこん じゃがいも こんにゃく おでん 26.8 g 0 こんぶ **チンゲンサイ** にんじん キャベツ ゆす しょうゆ ゆず和え 2.2 減量ごはん 751 kcal メルルーサ こんじん ピーマン たまねき でんぷん さとう あぶら しょうゆ 魚の南蛮漬け 32.8 0 **ぶたにく** だいず みそ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック チンゲンサイ トマト しょうが にんにく たまねぎ もやし ちゅうかめん しろごま ごまあぶら 汁なしトマトタンタン麺 22. 2 g 2.6 こめ ごはん 872 kcal ハカ てんぷらこ パンこ あぶら いかフライ 36.5 22 0 にんじん もやし キャベツ さとう ごまあぶら 中華和え 23.9 とうふ かまぼこ たまご こんじん ねぎ たまねぎ さとう あぶら みりん しょうゆ わふうだし 炒り豆腐 2. 2 g 金二小の児童がたてた献立 こめ 茶めし 755 kcal しょうゆ にぼし **ぶたにく** やきどうふ みそ しろごま こんじん さやいんげん **さといも** さとう 豚肉と里芋のごまみそ煮 27. 9 ほうれんそう 0 さとう ほうれん草としめじの しめじ キャベツ しょうゆ g おひたし りんこ りんこ 2.4 とうもろこし こめ コーンライス 763 kcal ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ とりにく ヨーク゛ルト しょうが にんにく タンドリーチキン 31.5 g にんじん だいこん キャベツ レモン さとう あぶら 0 レモンサラダ 26.4 ほししいたけ とうふ ぶたにく **チンゲンサイ** にんじん しょうゆ ちゅうかスープストック チンゲンサイスープ 3.0 ーズ 型抜きチーズ こめ ごはん 732 kcal さけ にんにく しょうが あぶら しょうゆ 鮭の香味焼き 32.1 g 0 たまご みそ かぼちゃ にんじん ねぎ たまねぎ でんぷん にぼし かきたまみそ汁 16.4 あぶらあげ しょうゆ にぼし ひじき こんじん さやいんげん こんにゃく さとう あぶら ひじきの炒り煮 2.4 南小の児童がたてた献立 **こめ** むぎ 麦ごはん kcal 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 とりにく こんじん レールウ あぶら カレーこ ウスターソース 秋野菜カレー(ルウ) 23.6 0 火 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 チンゲンサイのツナマヨサラダ 23.3 ひとくちりんごゼリ -ロりんごゼリー 2. 5 ごはん 801 しょうが たまねぎ たけのこ でんぷん さとう **ぶたにく** うずらたまご しょうゆ トマトケチャップ こんじん ピーマン あぶら 酢豚 28.5 0 水 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 春雨スープ 2.4 コッペパン 765 **さといも** こむぎこ バター あぶら こんじん **チンゲンサイ** たまねぎ はくさい スープストック 里芋シチュー 29.9 ぎゅうにゅう 0 ミックスビーンズ こんじん キャベツ たまねぎ さとう あぶら

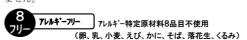
※都合により、献立を変更する場合があります。

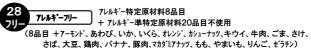
ビーンズマリネ

※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。

「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。

※調味料は、アレルゲンのない「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。





29.7 g

2.6

エネルギー (kcal)

基準 820 平均 790