

10月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >			7～9日…市新人大会・27日…繰替休業日									
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	○	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごめ	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	771 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮			しおこんぶ	こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	25.4 g		
	中華キャベツ									17.1 g		
										1.7 g		
2 木	コーンライス	○	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく	ごめ			ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ カレーこ	767 kcal	
	タンドリーチキン				だいこん キャベツ レモン	さとう	あぶら		27.4 g			
	レモンサラダ			にんじん					25.6 g			
	野菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	でんぶん	あぶら	スープストック	2.6 g		
3 金	ごはん	○	すりみ とうふ	ひじき	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら		793 kcal		
	すり身揚げ				ピーマン	もやし キャベツ			しょうゆ	27.8 g		
	おかか和え		かつおぶし							19.8 g		
	さつま汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう	さつまいも こんにゃく		にぼし	2.0 g		
お月見献立							ごめ					
6 月	ごはん	○	とりにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう だいこん	ごめ			にぼし しょうゆ みりん	856 kcal	
	芋炊き		あぶらあげ ちくわ			さとう	さといも こんにゃく さとう		しょうゆ	27.9 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	20.8 g		
	月見だんご						きなこだんご			2.2 g		
お祭り献立			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	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	743 kcal		
10 金	五目寿司	○	とりにく				さとう		しょうゆ みりん	30.6 g		
	鶏肉の照り焼き			こまつな	キャベツ				22.5 g			
	ボイル野菜											
	豆腐汁		とうふ	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.0 g			
金二小の児童がたてた献立							ごめ		ちゃ	770 kcal		
14 火	茶めし	○	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん	ごめ			しょうゆ みりん にぼし	770 kcal	
	豚肉と里芋のごまみそ煮		やきどうふ みそ			さとう	しろごま あぶら	しょうゆ	28.1 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	16.4 g			
	りんご				りんご				2.8 g			
15 水	減量ごはん	○	さば		にんじん ピーマン	たまねぎ	ごめ				812 kcal	
	鯖の南蛮漬け					こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	32.4 g			
	あんかけうどん		とりにく	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ はくさい	うどん でんぶん		みりん しょうゆ こんぶ にぼし	28.8 g			
									2.3 g			
16 木	コッペパン	○	ぶたにく			たまねぎ	コッペパン				814 kcal	
	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 さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	25.9 g			
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				29.4 g			
	チンゲンサイスープ		とうふ ベーコン	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ にんにく		オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	3.6 g			
毎月19日は、食育の日												
17 金	ごはん	○	さわら		にんじん		ごめ	8 フリー	マヨネーズ		789 kcal	
	鯖のもみじ焼き			わかめ	キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	30.6 g			
	酢の物		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	23.5 g			
	かきたまみそ汁								2.3 g			
20 月	ごはん	○	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	ごめ	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	811 kcal	
	麻婆豆腐				キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	30.1 g			
	ハンサンスウ								19.3 g			
	みかん				みかん				2.0 g			
21 火	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	ごめ さとう			しょうゆ わふうだし	761 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き		さけ		しょうが		あぶら	しおこうじ	34.8 g			
	アーモンド和え			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.8 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	2.8 g			
22 水	ごはん	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	ごめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ トマトケチャップ	792 kcal	
	酢豚		うずらたまご							29.2 g		
	わかめスープ			わかめ	こまつな	もやし ほししいたけ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	21.8 g		
									2.8 g			
南小の児童がたてた献立							ごめ むぎ					
23 木	麦ごはん	○	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	28 フリー	じゃがいも さつまいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	857 kcal	
	秋野菜カレー（ルウ）								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	23.4 g			
	一口ゼリー（りんご）						ひとくちゼリーりんご		2.5 g			
24 金	ごはん	○	ちくわ	あおのりこ			ごめ				826 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ					でんぷらこ	あぶら		30.5 g			
	からし和え			こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.1 g			
	柳川煮		とりにく だいず たまご	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えのきたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	2.8 g			
28 火	ごはん	○		かえりいりこ			ごめ				790 kcal	
	かえりいりこ								30.8 g			
	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	18.4 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	2.4 g			
29 水	麦ごはん	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごめ むぎ	さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジャン	757 kcal	
	豚キムチ丼（具）								30.4 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご						21.0 g			
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	3.2 g			
30 木	ケチャップライス	○	とりにく		にんじん さやいんげん トマトピューレ	たまねぎ	ごめ			スープストック ウスターソース トマトケチャップ	794 kcal	
	里芋シチュー		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	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	25.0 g			
	大根サラダ		かつおぶし		だいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	24.7 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	
※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。										平均	792	
※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。												