

10月分献立表<幼稚園>

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 >			3日…塩塚ハイキング、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				
曜日	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	○					ごめ			430 kcal		
	じゃがいものそぼろ煮		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	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	14.3 g		
	中華キャベツ			しおこんぶ	こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	9.6 g		
										1.0 g		
2 木	コーンライス	○					ごめ			439 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	15.0 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		13.9 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	1.7 g		
お月見献立												
6 月	ごはん	○					ごめ			521 kcal		
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん ねぎ	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	16.5 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	12.0 g		
	月見だんご						きなこだんご			1.3 g		
7 火	わかめごはん	○		たきこみわかめ			ごめ			449 kcal		
	いかフライ		いか			しょうが	てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	18.3 g		
	野菜炒め				にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ		あぶら		10.6 g		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん こまつな	えのきたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.8 g		
8 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	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	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	432 kcal		
	焼きししゃも			ししゃも						12.2 g		
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	1.4 g			
9 木	ごはん	○					ごめ			441 kcal		
	揚げ魚の韓国風		メルルーサ みそ			にんにく	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	17.1 g		
	中華和え				にんじん チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	10.9 g		
	スーミータン		たまご		にんじん にら	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.7 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	431 kcal		
10 金	五目寿司	○	とりにく				さとう		しょうゆ みりん	17.4 g		
	鶏肉の照り焼き				こまつな	キャベツ				12.4 g		
	ポイル野菜		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	2.0 g		
	豆腐汁											
14 火	茶めし	○					ごめ		ちゃ	462 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 あぶら	しょうゆ みりん にぼし	17.9 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		しょうゆ	10.3 g		
	りんご					りんご				1.7 g		
15 水	減量ごはん	○					ごめ			442 kcal		
	鯖の南蛮漬け		さば		にんじん ピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	17.6 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	15.4 g		
										1.4 g		
16 木	コッペパン	○					コッペパン			493 kcal		
	さつまいもコロツケ		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 さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	16.8 g		
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				20.4 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	2.0 g		
毎月19日は、食育の日												
17 金	ごはん	○			にんじん		ごめ	8フリーマヨネーズ		426 kcal		
	鯖のもみじ焼き		さわら							16.4 g		
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	12.0 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	1.6 g		
20 月	ごはん	○					ごめ			464 kcal		
	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	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	17.2 g		
	ハンサンスウ					キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	10.4 g		
	みかん					みかん				1.1 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	405 kcal		
	鮭の塩こうじ焼き		さけ			しょうが		あぶら	しおこうじ	20.7 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	11.5 g		
	すまし汁		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	1.7 g		
22 水	ごはん	○					ごめ			446 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	しょうゆ トマトケチャップ	16.7 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	12.2 g		
										1.6 g		
23 木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			468 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	カレーこ ウスターソース	13.3 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	13.2 g		
										1.4 g		
24 金	ごはん	○					ごめ			436 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		16.8 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	10.8 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	1.5 g		
28 火	ごはん	○					ごめ			443 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						17.4 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	10.1 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	1.5 g		
29 水	麦ごはん	○					ごめ むぎ			452 kcal		
	豚キムチ丼（具）		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	さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジャン	19.5 g		
	厚焼き卵		あつやきたまご							13.6 g		
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	2.2 g		
30 木	ケチャップライス	○			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	455 kcal		
	里芋シチュー		とりにく	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	14.4 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	14.1 g		
										1.7 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	450	
※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	449	
※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。												
			8フリー	アレルギーフリー	アレルギー-特定原材料8品目不使用 （卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ）			28フリー	アレルギーフリー	アレルギー-特定原材料8品目 + アレルギー-準特定原材料20品目不使用 （8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、とうもろこし）		