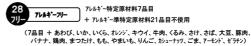
10月分献立表〈中学校〉

令和7年度 四国中央市東部学校給食センター

エネルギー たんぱく質 1群 2 群 5群 6群 主にエネルギーのもとになる(黄) うす味でおいしく 主に体をつくる (赤) 主に体の調子を整える(緑) 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 豆・豆製品 小魚·海藻 食塩相当量 無機質 たきこみわかめ 28 わかめご飯 806 kcal メルルーサ だいず あおのりこ んじん てんぷらこ 魚の三色揚げ 31.9 g 0 しろごま もやし だいこん きゅうり さとう ごま酢和え 20.7 g こんにゃく さとう かくぎりこんぶ んじん さやいんげん ごぼう **にぼし** みりん しょうゆ お煮しめ 2.5 g コーンライス 775 kcal だいず 昼たにく たまねぎ グリンピース こんじん トマトピューレ トマトケチャップ チリソー スープストック しょうゆ チリコンカン 32.0 g 0 **チンゲンサイ** にんじん キャベツ レモン さとう 21.9 g レモン和え 1.8 g 28 ごはん 792 kcal あぶら きびなごの カリカリフライ きびなごのカリカリフライ 29.6 g 0 もやし キャベツ あかじそ しょうゆ キャベツのゆかり和え 23.8 g こうやどうふ たまご -んじん **ねぎ** こまねぎ ほししいたけ さとう ようゆ **にほし** 高野豆腐の卵とじ 1.2 g お月見献立 ごはん こめ 823 kcal とりにく やきちくわ うずらたまご みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ **さといち** こんにゃく さとう かくぎりこんぶ 里芋おでん 26.7 g 0 **チンゲンサイ** にんじん たくあん和え 17.5 g つきみだんご 月見だんご 2.3 g ごはん 793 kcal いか かつおぶし あおのりこ ねぎ **Fャベツ とうもろこし** おこのみやきこ あぶら お好み揚げ 26.6 g 0 くきわかめ もやし きゅうり さとう しょうは 茎わかめの酢の物 17. 4 g **ぶたにく** みそ こんじん ねぎ しめじ だいこん さつまいも こんにゃく にぼし 麻汁 2.6 g 目の愛護デー コッペパン 790 kcal ブルーベリージャム ブルーベリージャム 29. 3 g とりにく ーク゛ルト しょうが にんにく タンドリーチキン 32.3 0 こんじん もやし しろごま あぶら ごまあぶら ょうゆ にんじんサラダ 2.8 g ベーコン ぎゅうにゅう かぼちゃ パセリ たまねぎ こむぎこ バター あぶら スープストック バンプキンポタージュ 741 kcal ごはん たまねぎ でんぷん さとう あぶら うめドレッシング しょうゆ ぶたにく 豚肉とレバーの梅ソース 26.6 g 0 キャベツ とうもろこし ボイル野薬 17.8 g しょうゆ けずりぶし こんぷ はんぺん わかめ こんじん **ねぎ** たまねぎ 2. 1 g はんべん汁 あぶらあけ こんじん しめじ ほししいたけ こめ もちまい しょうゆ わふうだし 吹き寄せ葉おこわ 749 kcal さば さばの塩焼き 31.8 g 0 ほうれんそう にんじん キャベツ さとう カシューナッツ しょうゆ カシューナッツ和え 26.6 g 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 わかめ ねぎ かきたま汁 3.1 g こめ ごはん 744 kcal ぎょうざ あぷら 揚げぎょうざ 22. 0 g 0 こんじん もやし キャベツ さとう ごまあぶら **しょうゆ** 中華和え 21.3 g とうふ 展生にく **インゲンサイ** にんじん たまねぎ なましいたけ でんぷん しょうゆ ちゅうかスープストック チンゲンサイスープ 2. 1 g こめ むき 麦ごはん 848 kcal たまねぎ にんにく しょうが えだまめ **ぶたにく** こんじん トマト **さといち** じゃがいも カレールウ あぶら 26.6 g しこちゅ~伊予美人カレー 15 水 0 かいそうミックス キャベツ とうもろこし しょうゆ さとう ゚゙まあぶら ゔゔら 海藻サラダ 20.0 g りんご 2.6 28 ごはん 815 kcal だいず **ぶたにく** あつあげ **ご参う**梦 にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ さとう でんぷん 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 小松葉入りマーボー 30. 9 0 ひじき きりぼしだいこん キャベッ ごまあぶら しょうゆ 切り干し大根とひじきのナムル 24. 3 g 2.0 g 食育の日献立 **ごめ** げんまい 玄米ごはん 824 kcal さんま でんぷん さとう みりん しょうゆ 27. 4 g さんまのかば焼き 0 さきいか かみかみ和え こんじん Fャベツ さとう ごまあぶら しょうゆ 30.9 g とうふ こんじん **ねぎ** こんにゃく ごまあぶら しょうゆ **にほし** だいこん ごぼう けんちん汁 2. 0 g 28 ごはん 757 kcal **ぶたにく** えび いか うずらたまご たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが さとう でんぷん あぶら にんじん **チンゲンサイ** ちゅうかスープス トック しょうゆ 中華井 30.6 g 20 月 \circ にんじん もやし キャベツ はるさめ さとう ごまあぶら しょうゆ バンサンスウ 17.0 g 2.1 g お祭り献立 こんじん **こめ** さとう **しょうゆ わふうだし** 五日寿司 793 kcal とりにく しょうが でんぷん あぶら ょうゆ 若鶏のから揚げ 28. 0 g 0 しおこんぶ にんじん キャベツ しろごま しょうゆ 塩昆布和え 26.3 g えのきたけ たまねぎ しょうゆ けずりぶし こんぶ とうふ 豆腐汁 3.4 g 28 ごはん 773 kcal てんぷらこ あぶら ししゃもの磯辺揚げ 24. 7 g 0 チンゲンサイ もやし しろごま ななしゅやさいのはなやかごはん いろどり和え 20. 2 g こんじん **ねぎ** たまねぎ しめじ さつまいも さといも にぼし わかめ さつま芋と里芋のみそ汁 2.4 g 28 ごはん 855 kcal あつやきたまご 月 期み大豆和え 原教会和 32. 3 g 0 だいず チンゲンサイ キャベツ さとう しょうは 21.8 かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが ゃがいも さとう かぼちゃのそぼろ煮 豊岡小学校の児童が考えた献立 ごはん 866 kcal さとう でんぷん ょうゆ みりん 鶏肉の照り焼き 32. 2 g Fャベツ きゅうり きピーマン カラフルサラダ 25. 5 g 0 **歩たにく** あぶらあげ み² こんじん ねぎ しめじ ごぼう にぼし さつまいも汁 2. 0 g ようなしコンポート 洋なしコンポート セルフじゃこカツバーガー (コッペパン) 850 kcal あぶら じゃこカツ (じゃこカツ) 0 Fャベツ (ボイルキャベツ) 35. 1 g (ウスターソース) ウスターソース 3.7 g にんじん **チンゲンサイ** さといも こむぎこ たまねぎ はくさい バター あぶら スープストック とりにく いんげんまめピューレ チーズ ぎゅうにゅう 里芋シチュー 28 ごはん 757 kcal いかの塩こうじ焼き しょうが さとう しおこうじ しょうゆ みりん 33.7 g 0 チンゲンサイ アーモンド キャベツ さとう しょうゆ 木 アーモンド和え 19. 2 g とりにく あつあげ こんじん えだまめ こんにゃく さとう あぶら しょうゆ **にぼし** ひじきの炒り者 2. 6 g 給食の提供を行 「学校給食摂取基準」 ※都合により、献立を変更する場合があります。 基準 820 平均 797

※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。 ※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。



(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)