

10月分献立表〈幼稚園〉

令和7年度
四国中央市東部学校給食センター

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	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ		536 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	21.9 g			
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま	15.7 g			
	お煮しめ		とりにく あつあげ ながてん	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		にがり みりん しょうゆ	1.6 g		
2 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ		530 kcal			
	チリコンカン		だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	22.1 g		
	レモン和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	さとう		16.3 g			
									1.3 g			
9 木	ごはん	○					こめ		509 kcal			
	豚肉とレバーの梅ソース		ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	うめドレッシング しょうゆ	19.1 g		
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし			13.9 g			
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.4 g			
10 金	吹き寄せ栗おこわ	○	あぶらあげ		にんじん	しめじ ほししいたけ	こめ もちまい	くり	しょうゆ わふうだし	519 kcal		
	さばの塩焼き		さば						22.3 g			
	カシューナッツ和え				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	19.4 g		
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g		
14 火	ごはん	○					こめ		446 kcal			
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら	14.8 g			
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	13.3 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	たまねぎ なましいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.4 g		
15 水	麦ごはん	○					こめ むぎ		545 kcal			
	しごちゅー伊予美人カレー		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	さといも じゃがいも	カレールー あぶら	カレーこ	18.3 g		
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	15.0 g		
	りんご					りんご			1.7 g			
16 木	ごはん	○					こめ		526 kcal			
	小松菜入りマーボー		だいず ぶたにく あつあげ みそ		ごまつゆ 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	21.2 g		
	切り干し大根とひじきのナムル			ひじき		きりぼしだいこん キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	17.7 g		
									1.2 g			
17 金	食育の日献立											
	玄米ごはん	○					こめ げんまい			530 kcal		
	さんまのかば焼き		さんま				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	18.9 g		
	かみかみ和え				にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.2 g		
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にがり	1.3 g		
21 火	お祭り献立											
	五目寿司	○	あぶらあげ こやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	542 kcal		
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	19.9 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	19.2 g		
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.2 g		
24 金	ごはん	○					こめ		459 kcal			
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		15.0 g		
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし		しろごま	ななしゆやさいのはなやかごはん	12.5 g		
	さつま芋と里芋のみそ汁		みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも さといも		にがり	1.4 g		
27 月	ごはん	○					こめ		554 kcal			
	厚焼き卵		あつやきたまご							22.2 g		
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.4 g		
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく		かぼちゃ にんじん	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	1.5 g		
28 火	豊岡小学校の児童が考えた献立											
	ごはん	○					こめ			570 kcal		
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	21.8 g		
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	18.6 g		
	さつまいも汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも こんにやく		にがり	1.4 g		
29 水	洋なしコンポート					ようなしコンポート						
	セルフジャコカツバーガー （コッペパン）	○					コッペパン			508 kcal		
	（ジャコカツ）		じゃこカツ				あぶら		20.2 g			
	（ボイルキャベツ）					キャベツ			23.1 g			
	（ウスターソース）							ウスターソース	2.1 g			
30 木	星芋シチュー		とりにく いんげんまめピューレ	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	スープストック			
	ごはん	○					こめ			489 kcal		
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		しおこうじ しょうゆ みりん	22.9 g		
	アーモンド和え				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	14.6 g		
	ひじきの炒り煮		とりにく あつあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にがり	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	540	平均	517

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用
（7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）