

10月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		1群		2群		3群		材 料		5群		6群		調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主に体の調子を整える（緑）		主に体の調子を整える（緑）		主に体の調子を整える（緑）		主に体の調子を整える（緑）					
			魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質		牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無塩質		色のこい野菜 カロテン		その他の野菜と果物 ビタミンC		米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物		油類 脂質					
			献立名		牛乳													
1 水	ごはん		○									こめ					617 kcal	
	いかのチリソース			いか				にんにく たまねぎ		でんぶん さとう		あぶら		トマトケチャップ チリソース		21.9 g		
	中華和え					にんじん チンゲンサイ		だいこん		さとう		ごまあぶら		しょうゆ		16.7 g		
	春雨スープ			ベーコン		にら にんじん		もやし たまねぎ		はるさめ				しょうゆ ちゅうかスープストック		2.1 g		
2 木	吹き寄せおこわ		○	あぶらあげ		にんじん		しめじ		こめ もちまい さつまいも				しょうゆ わふうだし		622 kcal		
	鶏肉の塩こうじ焼き			とりにく				しょうが		さとう				しおこうじ しょうゆ みりん		27.5 g		
	刻み大豆和え			だいず		こまつな にんじん		キャベツ		さとう				しょうゆ		21.9 g		
	豆腐汁			どうふ		わかめ		ねぎ		えのきたけ たきねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ		3.1 g		
3 金	ごはん		○									こめ					656 kcal	
	きびなごのカリカリフライ					きびなごのカリカリフライ						あぶら				25.7 g		
	ごま酢和え					にんじん こまつな		もやし		さとう		しろごま				21.5 g		
	高野豆腐の卵とじ			こうやどうふ たまご		にんじん		たきねぎ えだまめ ほししいたけ		さとう				しょうゆ こんぶ にぼし		1.3 g		
6 月	ごはん		○									こめ					672 kcal	
	ゆかり和え							きゅうり キャベツ あかじそ				しろごま		しょうゆ		24.1 g		
	芋炊き			とりにく あぶらあげ ながてん		にんじん		ほししいたけ ごぼう もやし		さといも こんにゃく さとう				にぼし しょうゆ みりん		17.2 g		
	お月見団子									つきみだんご						1.5 g		
7 火	コッペパン		○									コッペパン					685 kcal	
	じゃこカツ			じゃこカツ				ピーマン		キャベツ		あぶら				24.4 g		
	キャベツのカレーソテー											あぶら		カレーこ		25.8 g		
	芋いもシチュー			ぶたにく		きゅうにゅう		にんじん パセリ		たきねぎ		さつまいも こむぎこ じゃがいも		バター あぶら		スープストック	2.5 g	
8 水	ごはん		○									こめ					625 kcal	
	ふりかけ（かつお）													ふりかけ（かつお）		20.8 g		
	お好み揚げ			いか かつおぶし		あおのりこ		キャベツ どうもろこし		でんぷらこ		あぶら				16.1 g		
	レモン和え							きゅうり だいこん レモン		さとう						1.6 g		
9 木	豚汁		○	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ		しめじ たきねぎ		じゃがいも こんにゃく				にぼし				
	五目寿司			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		こめ さとう				しょうゆ わふうだし		636 kcal		
	鯖の塩焼き			さわら												27.2 g		
	塩昆布和え					こんぶ		チンゲンサイ		キャベツ				しょうゆ		18.3 g		
10 金	だんご汁		○	あつあげ		にんじん ねぎ		たきねぎ		しらたまだんご				しょうゆ こんぶ けずりぶし		2.4 g		
	ごはん									こめ						691 kcal		
	小松菜入り麻婆厚揚げ			ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん こまつな		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 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		27.1 g		
	ナムル					にら にんじん		もやし				ごまあぶら しろごま		しょうゆ		22.0 g		
16 木	ブルーベリーゼリー		○									ブルーベリーゼリー					1.6 g	
	ごはん									こめ						603 kcal		
	中華丼（具）			ぶたにく えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ		たまねぎ はくさい きくらげ しょうが		さとう でんぶん		あぶら ごまあぶら		ちゅうかスープストック しょうゆ		24.9 g		
	パンサンスウ							もやし きゅうり		はるさめ さとう		ごまあぶら		しょうゆ		16.6 g		
17 金			○														1.5 g	
	ゆかりごはん							あかじそ		こめ						599 kcal		
	鯖の香味焼き			さば								しろごま		みりん しょうゆ		24.4 g		
	からし和え					こまつな		キャベツ		さとう				しょうゆ からし		18.4 g		
20 月	里芋のみそ汁		○	あぶらあげ みそ		わかめ ねぎ		えのきたけ たまねぎ		さといも				にぼし		2.6 g		
	ごはん									こめ						713 kcal		
	厚揚げのみそ炒め			とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ		たけのこ たまねぎ キャベツ なまししいたけ しょうが		さとう でんぶん		ごまあぶら		みりん しょうゆ ちゅうかスープストック		25.0 g		
	ナッツごぼう							ごぼう		でんぶん さとう		あぶら アーモン ド		しょうゆ みりん		24.6 g		
21 火			○														1.0 g	
	コッペパン									コッペパン						634 kcal		
	いちごジャム									いちごジャム						23.2 g		
	ちゃんぽん			ぶたにく なんと		にんじん チンゲンサイ ねぎ		もやし たまねぎ きくらげ		めん				にぼし しょうゆ ちゅうかスープストック		15.6 g		
22 水	切り干し大根のナムル		○			こまつな にんじん		きりほしだいこん				ごまあぶら		しょうゆ		2.7 g		
	玄米ごはん									こめ げんまい						634 kcal		
	しこちゅ〜伊予美人カレー			とりにく だいず		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 28 フリ カレールウ あぶら		ごまあぶら		カレーこ		19.9 g		
	こんにゃくサラダ							キャベツ きゅうり		こんにゃく さとう		ごまあぶら あぶら		しょうゆ		17.1 g		
23 木			○														1.9 g	
	ごはん									こめ						605 kcal		
	ちくわの黒ごま揚げ			ちくわ						でんぷらこ		くろごま しろごま あぶら				20.6 g		
	海藻サラダ					かいそうミックス		だいこん どうもろこし		さとう		あぶら		しょうゆ		17.4 g		
24 金	沢煮椀		○	ぶたにく		にんじん ねぎ		ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう						しょうゆ にぼし		1.9 g		
	ごはん									こめ						628 kcal		
	豚肉といかの揚げ煮			ぶたにく ぶたレバー				しょうが		でんぶん さとう		あぶら		みりん しょうゆ		24.4 g		
	ボイル野菜					チンゲンサイ		キャベツ								18.3 g		
27 月	もずくスープ		○	どうふ		もずく		にら にんじん		もやし たまねぎ				しょうゆ ちゅうかスープストック		1.6 g		
	ごはん									こめ						636 kcal		
	鮭の紅葉焼き			さけ		にんじん				さとう		マヨネーズ 8 フリ				25.5 g		
	アーモンド和え					こまつな		もやし どうもろこし		さとう		アーモンド		しょうゆ		18.3 g		
28 火	さつま芋のみそ汁		○	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ		たまねぎ しめじ ごぼう		さつまいも				にぼし		1.8 g		
	コッペパン									コッペパン						687 kcal		
	チリコンカン			だいず きゅうにく ぶたにく		にんじん トマトビュール		たまねぎ グリンピース にんにく				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		30.4 g		
	カラフルサラダ					あかピーマン		キャベツ どうもろこし えだまめ		さとう		あぶら		しょうゆ		26.1 g		
29 水	りんご		○					りんご								2.4 g		
	わかめご飯					たきこみわかめ				こめ						608 kcal		
	いわしの煮付け			いわしのにつけ												25.0 g		
	三色おひたし					こまつな にんじん		もやし		さとう				しょうゆ		16.1 g		
30 木	お煮しめ		○	あつあげ		こんぶ		にんじん さやいんげん		ごぼう れんこん だいこん		こんにゃく さとう		にぼし みりん しょうゆ		2.3 g		
	チキンライス			とりにく		にんじん		たまねぎ えだまめ		こめ		あぶら		トマトケチャップ ウスターソース スープストック		644 kcal		
	ブレンオムレツ			ブレンオムレツ												22.3 g		
	ボイル野菜					チンゲンサイ にんじん		キャベツ								21.9 g		
	パンプキンポタージュ		○	ベーコン		きゅうにゅう		かぼちゃ パセリ		たまねぎ		じゃがいも 小麦粉		バター あぶら		スープストック	2.3 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	640	平均	640