

10月分献立表<中学校>

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 バランスのよい食事の基本を 知るための献立		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			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	○					こめ			779 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	26.8 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	19.5 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	2.6 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	755 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	33.0 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	25.4 g			
	豆腐汁		とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.8 g			
	型抜きチーズ			チーズ									
3 金	ごはん	○					こめ			831 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		32.1 g			
	ごま酢和え				にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま		25.6 g			
	高野豆腐の卵とじ		こうやとうふ たまご		にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.5 g				
6 月	ごはん	○					こめ			831 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	29.1 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	19.8 g			
	お月見団子						つきみだんご			1.8 g			
10 金	ごはん	○					こめ			869 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	33.1 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	26.6 g			
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			1.9 g			
16 木	ごはん	○					こめ			765 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	30.8 g			
	バンサンスウ					もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.5 g			
										1.9 g			
17 金	ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ			754 kcal			
	鯖の香味焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	29.5 g			
	からし和え				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.2 g			
	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	3.6 g			
20 月	ごはん	○					こめ			909 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	30.3 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	29.9 g			
										1.2 g			
21 火	コッペパン	○					コッペパン			745 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			28.1 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	17.9 g			
	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	3.3 g			
22 水	玄米ごはん	○					こめ げんまい			779 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 ｸﾘｰ カレーウ あぶら	カレーこ	23.8 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	19.6 g			
										2.4 g			
23 木	ごはん	○					こめ			792 kcal			
	ちくわの黒ごま揚げ		ちくわ				てんぷらこ	くろごま しろごま あぶら		26.3 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	21.7 g			
	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	2.7 g			
24 金	ごはん	○					こめ			794 kcal			
	豚肉とパゝの揚げ煮		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	29.8 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				21.5 g			
	もずくスープ		とうふ	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	2.0 g			
27 月	ごはん	○					こめ			799 kcal			
	鮭の紅葉焼き		さけ		にんじん			28 ｸﾘｰ マヨネーズ		31.1 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	21.4 g			
	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	2.2 g			
29 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			766 kcal			
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							30.2 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	18.5 g			
	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	さといも	にぼし みりん しょうゆ	2.9 g			
30 木	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	774 kcal			
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ							25.6 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ にんじん	キャベツ				24.9 g			
	パンプキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	2.8 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	平均	796

「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）	
基準			820	平均			796		

※都合により、献立を変更する場合があります。
※調味料は、アレルギーのない「塩、、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。
※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8 ｸﾘｰ アレルギー	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 ｸﾘｰ アレルギー	アレルギー-特定原材料8品目不使用+アレルギー-準特定原材料20品目不使用 （8品目 +アモド、あわび、いか、いくら、カンヅ、かエナツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、 さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、カガミアツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）
------------------------	--	-------------------------	---

★塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻繁に食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

