

10月分献立表<幼稚園>

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		材 料						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		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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂類				
献立名			牛乳						調味料他			
1 水	ごはん	○					こめ			507 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	18.5 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	14.8 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	1.9 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	532 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	24.1 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	19.7 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 ごんぶ	2.5 g			
3 金	ごはん	○					こめ			538 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		21.8 g			
	ごま酢和え			にんじん こまつな	もやし	さとう	しろごま		18.7 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 ごんぶ にぼし	1.2 g				
6 月	ごはん	○					こめ			565 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	20.5 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 ごんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	15.1 g			
	お月見団子					つきみだんご			1.1 g			
7 火	コッペパン	○					コッペパン			544 kcal		
	じゃこカツ		じゃこカツ				あぶら		20.3 g			
	キャベツのカレーソーテー			ピーマン	キャベツ		あぶら	カレーこ	21.8 g			
	芋いもシチュー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たきねぎ	さつまいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	2.0 g		
8 水	ごはん	○					こめ			514 kcal		
	ふりかけ(かつお)							ふりかけ(かつお)	17.6 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	てんぷらこ	あぶら		14.4 g			
	レモン和え		ぶたにく みそ	にんじん ねぎ	しめじ たきねぎ	じゃがいも ごんにやく		にぼし	1.4 g			
9 木	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	こめ さとう	しょうゆ わふうだし		532 kcal			
	鱈の塩焼き		さわら						22.6 g			
	塩昆布和え			ごんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		しょうゆ	16.1 g			
	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 ごんぶ けずりぶし	2.0 g			
10 金	ごはん	○					こめ			574 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	22.7 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	19.2 g			
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			1.2 g			
16 木	ごはん	○					こめ			500 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	21.3 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	14.7 g			
									1.4 g			
17 金	ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ			486 kcal		
	鯖の香味焼き		さば				しろごま	みりん しょうゆ	20.3 g			
	からし和え			こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.8 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	2.3 g			
20 月	ごはん	○					こめ			582 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	20.9 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	21.3 g			
									0.7 g			
21 火	コッペパン	○					コッペパン			496 kcal		
	いちごジャム					いちごジャム			18.6 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	13.2 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	2.1 g			
22 水	玄米ごはん	○					こめ げんまい			535 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フル カレールウ あぶら	カレーこ	17.2 g			
	こんにやくサラダ				キャベツ きゅうり	ごんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	15.0 g			
									1.6 g			
23 木	ごはん	○					こめ			477 kcal		
	ちくわの黒ごま揚げ		ちくわ			てんぷらこ	くるごま しろごま あぶら		17.2 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	14.1 g			
	沢煮碗		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	1.6 g			
24 金	ごはん	○					こめ			513 kcal		
	豚肉といぼの揚げ煮		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	20.5 g			
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ				16.1 g			
	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	1.3 g			
27 月	ごはん	○					こめ			515 kcal		
	鮭の紅葉焼き		さけ	にんじん			8フル マヨネーズ		21.1 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	16.0 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	1.5 g			
28 火	コッペパン	○					コッペパン			534 kcal		
	チリコンカン		だいず きゅうにく ぶたにく	にんじん トマトピューレ	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	24.2 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	21.8 g			
	りんご				りんご				1.7 g			
29 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			530 kcal		
	いわしの煮付け		いわしめにつけ						23.0 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	15.5 g			
	お煮しめ		あつあげ	ごんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん	ごんにやく さといも さとう	にぼし みりん しょうゆ	2.0 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	545 kcal			
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ						19.2 g			
	ボイル野菜			チンゲンサイ にんじん	キャベツ				19.7 g			
	パンブキンポータージュ		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	2.1 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	平均	527

※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、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
フル 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
フル アレルギー-フリー

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 +アモンド、あわび、いか、いくら、ルンヅ、カニ・ナツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マダミナツ、もも、やまいも、りんご、ゼラフィ)