

9月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

今月の目標			材 料													
日 曜 日	疲労回復を促し 体力を増進させる献立		1 群		2 群	3 群		4 群		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	
			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					
2 水	ごはん	○							ごめ					592 kcal		
	鯖のチーズ焼き		さわら	チーズ							あぶら		24.6 g			
	中華キャベツ				チンゲンサイ		キャベツ				ごまあぶら	しょうゆ	18.7 g			
	チャブチェ		ぶたにく		にんじん こまつな		しょうが たまねぎ もやし たけのこ		はるさめ さとう		ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	1.5 g			
3 木	ごはん	○							ごめ					587 kcal		
	豚肉とうずら卵の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん		しょうが たまねぎ		こんにやく さとう		あぶら	しょうゆ みりん	23.8 g			
	小松菜サラダ			こまつな		キャベツ とうもろこし		さとう		あぶら	しょうゆ	18.4 g				
												1.3 g				
4 金	ごはん	○							ごめ					592 kcal		
	いかのさらさ揚げ		いか				しょうが		でんぶん		あぶら	しょうゆ カレーこ	24.9 g			
	おひたし				チンゲンサイ にんじん		キャベツ		さとう			しょうゆ	16.9 g			
	かぼちゃのけんちん汁		とりにく とうふ		にんじん かぼちゃ ねぎ		もやし ごぼう				ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.6 g			
7 月	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん		ごぼう しめじ		ごめ こんにやく さとう			しょうゆ わふうだし	581 kcal			
	鶏肉の照り焼き		とりにく						さとう		あぶら	しょうゆ みりん	24.5 g			
	カシューナッツ和え				こまつな		キャベツ		さとう		カシューナッツ	しょうゆ	22.5 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	2.3 g			
8 火	ごはん	○							ごめ					565 kcal		
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん				てんぶらこ		あぶら		21.4 g			
	おかか和え		かつおぶし				きゅうり キャベツ					しょうゆ	14.2 g			
	ひじきの炒り煮		とうふ	ひじき	にんじん		えだまめ		じゃがいも さとう		あぶら	しょうゆ にぼし	1.9 g			
9 水	ごはん	○							ごめ					571 kcal		
	鯖の香味焼き		さば				にんにく しょうが				あぶら	しょうゆ	23.8 g			
	れんこんのきんぴら				にんじん さやいんげん		れんこん		こんにやく さとう		ごまあぶら	みりん しょうゆ	18.7 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	1.6 g			
10 木	セルフツナサンド	○	ツナ						コッペパン					592 kcal		
	1食用マヨネーズ								9 フリー		1食用マヨネーズ		25.1 g			
	ボイル野菜						キャベツ きゅうり						21.0 g			
	トマトとなすのスパゲティ		ぶたにく		にんじん ピーマン トマト		たまねぎ なす にんにく		スパゲティ さとう		あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	2.1 g			
11 金	ごはん	○							ごめ					606 kcal		
	たらのだ甘酢あんかけ		すけとうだら		チンゲンサイ にんじん		たまねぎ キャベツ たけのこ		でんぶん さとう		あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	23.4 g			
	さつま汁		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			にぼし	16.7 g			
													1.7 g			
14 月	ジャンバラヤ	○	ウィンナー だいず		にんじん		たまねぎ しめじ えだまめ しょうが にんにく		ごめ さとう		あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	572 kcal			
	野菜のスープ煮		ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ ズッキーニ きピーマン		じゃがいも		あぶら	しょうゆ スープストック	19.3 g					
	フルーツミックス				みかん バイナップル おうとう レモン		さとう				14.9 g					
											2.0 g					
15 火	ごはん	○							ごめ					648 kcal		
	ししゃもの中華衣揚げ			ししゃも					てんぶらこ		ごまあぶら あぶら	ベーキングパウダー	22.0 g			
	キャロットラペ				にんじん		たまねぎ とうもろこし		さとう		あぶら		21.8 g			
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん		しょうが たまねぎ		じゃがいも さとう		あぶら	しょうゆ	1.5 g			
16 水	玄米ごはん	○							ごめ げんまい					602 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく				たまねぎ しょうが				あぶら	しょうゆ みりん	26.9 g			
	和風サラダ			わかめ			キャベツ きゅうり		さとう		あぶら	しょうゆ	19.7 g			
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ		もやし ごぼう ほししいたけ		なんぶせんべい			しょうゆ にぼし	1.6 g			
17 木	ごはん	○							ごめ					594 kcal		
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼(具)		とりにく だいず こうやとうふ ちくさたまご		にんじん		ほししいたけ えだまめ しょうが		さとう		あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	27.7 g			
	千草卵												19.0 g			
	ナムル				チンゲンサイ		キャベツ				ごまあぶら	しょうゆ	1.8 g			
食育の日																
18 金	ごはん	○							ごめ					577 kcal		
	魚フライ		メルルーサ						てんぶらこ パンこ		あぶら		22.7 g			
	からし和え				こまつな にんじん		キャベツ		さとう			しょうゆ からし	14.8 g			
	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ		えのきたけ たまねぎ		さといも			にぼし	1.8 g			
24 木	ごはん	○							ごめ					615 kcal		
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん		たまねぎ		さとう でんぶん			しょうゆ みりん にぼし	22.9 g			
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ					でんぶん じゃがいも		あぶら		21.0 g			
	ごま和え				さやいんげん		キャベツ		さとう		しろごま	しょうゆ	1.5 g			
お月見献立																
25 金	ゆかりごはん	○					ゆかりごはんのもと		ごめ					683 kcal		
	芋炊き		とりにく				ほししいたけ ごぼう もやし		さといも こんにやく さとう			にぼし しょうゆ みりん	23.1 g			
	ハンサンスウ		あぶらあげ ちくわ		にんじん チンゲンサイ		キャベツ		はるさめ さとう		ごまあぶら	しょうゆ	16.3 g			
	月見大福								9 フリー		つきみだいふく		2.4 g			
28 月	麦ごはん	○							ごめ むぎ					676 kcal		
	シーフードカレー(ルウ)		いか えび ぶたにく		にんじん トマト		たまねぎ にんにく えだまめ		じゃがいも 29 フリー		29 フリー	カレー(ルウ) あぶら	26.8 g			
	海藻サラダ			かいそうミックス			キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.0 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト									2.3 g			
29 火	ごはん	○							ごめ					613 kcal		
	若鶏の竜田揚げ		とりにく				しょうが		でんぶん		あぶら	しょうゆ	22.2 g			
	にんじんシリシリ卵入り		たまご		にんじん		もやし		29 フリー		29 フリー	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	24.5 g		
	チンゲンサイスープ		とうふ ベーコン		チンゲンサイ にんじん		しめじ				ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g			
30 水	ごはん	○							ごめ					588 kcal		
	魚ナゲット		すりみ とうふ	ひじき			たまねぎ とうもろこし		でんぶん		あぶら		22.7 g			
	レモンサラダ				にんじん		きゅうり キャベツ レモン		さとう		あぶら		18.8 g			
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ		もやし たけのこ ごぼう					しょうゆ にぼし	1.4 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	630	平均	603

※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は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。

9
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料9品目不使用

（卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ）

29
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料9品目

+ アレルギー準特定原材料20品目不使用

（9品目 +7-mond、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マダマナッツ、ビスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）