

9月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	ひろうかいふくをうながし、 たいりよくをぞうしんさせる ためのこんだて		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				
2 水	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			630 kcal		
	さばのたつたあげ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.0 g		
	ひじきあえ			ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		24.0 g		
	あおなのみそしる		あつあげ みそ		チンゲンサイ	しめじ たまねぎ			にんし	2.2 g		
3 木	ごはん	○					こめ			611 kcal		
	こうやどうふの そばろごはん		とりにく だいず こうやどうふ		にんじん おび	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.5 g		
	ちくさたまご		ちくさたまご							19.6 g		
	キャベツのゆかりあえ					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.4 g		
4 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			684 kcal		
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	22.7 g		
	ポイルやさい				にんじん	キャベツ				22.4 g		
	ABCスープ		ベーコン		にんじん	だいこん	じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	1.9 g		
7 月	むぎごはん	○					こめ むぎ			647 kcal		
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	29 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	23.2 g		
	にんじんサラダ				にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	20.4 g		
	れいとうみかん					れいとうみかん				1.9 g		
8 火	ざっくごごはん	○					こめ げんまい むぎ もちあわ きび あずき あかごめ くるまい			613 kcal		
	いわしのみそに		いわしのにつけ							26.2 g		
	おかがあえ		かつおぶし		こまつき にんじん	キャベツ			しょうゆ	19.5 g		
	かきたまじる		たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	おび	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		
9 水	コッペパン	○					コッペパン			617 kcal		
	なすのミートペンネ		ぶたにく だいず		にんじん トマト	なす たまねぎ グリンピース	ペンネマカロニ	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	26.1 g		
	ひじきとちりめんの てっこつサラダ			ひじき ちりめんじゃこ		とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		19.4 g		
										2.5 g		
10 木	ごはん	○					こめ			655 kcal		
	ぶたにくとレバーの みそだれかけ		ぶたにく ぶたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.9 g		
	きざみだいずあえ		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.6 g		
	きりぼしだいこんのにも		あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にんし	1.8 g		
11 金	よろこぶたにくごはん	○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめ さといも さとう	9 フリー	マヨネーズ	601 kcal		
	やしししゃも			しししゃも						26.6 g		
	アーモンドあえ				さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	22.3 g		
	とうにゅうみそしる		あつあげ みそ とうにゅう		おび	たまねぎ しめじ	じゃがいも		にんし	2.4 g		
14 月	ごはん	○					こめ			589 kcal		
	ちゅうかどん		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	25.6 g		
	ハンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	15.4 g		
										1.8 g		
15 火	みしましろうがっこうの じどうがかんがえた こんだて											
	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん おび	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	615 kcal		
	かいそうサラダ			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	23.5 g		
	ワンドンスープ		あつあげ	わかめ	チンゲンサイ	もやし にんにく	ワンドン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	19.4 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.5 g		
16 水	ナン	○					ナン			600 kcal		
	キーマカレー		とりにく ヒヨコマメ だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さとう	あぶら 29 フリー	カレーウ カレーウ	ウスターソース	29.0 g	
	ポテトサラダ				にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		22.2 g		
										2.3 g		
17 木	ごはん	○					こめ			642 kcal		
	ちくわのいそべあげ		ちくわ	あおのりこ			でんぶらこ	あぶら		26.6 g		
	くきわかめのすのもの			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.8 g		
	ごもくまめ		とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく さとう		しょうゆ みりん	2.4 g		
18 金	しょくいくのひ こんだて											
	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			603 kcal		
	さんまのしおやき		さんま							19.9 g		
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.5 g		
	だんごじる			わかめ	にんじん おび	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g		
24 木	ごはん	○					こめ			616 kcal		
	ふりかけ（やさい）								ふりかけ（やさい）	25.6 g		
	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		20.4 g		
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	こまつき にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.5 g		
こうやどうふのにも		こうやどうふ		にんじん おび	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にんし				
25 金	おつきみ こんだて											
	ごはん	○					こめ			688 kcal		
	いもたき		とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし	さといも こんにやく さとう		にんし しょうゆ みりん	25.0 g		
	あまずあえ			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	19.5 g		
	おつきみだいふく						9 フリー	おつきみだいふく		1.6 g		
28 月	ごはん	○					こめ			622 kcal		
	さといもコロッケ						さといもコロッケ	あぶら		19.8 g		
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	18.7 g		
	せんべいじる		とりにく		にんじん おび	だいこん ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にんし	1.5 g		
29 火	ごはん	○					こめ			611 kcal		
	ぶたにくとあつあげの キムチいため		ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ はくさいキムチ キャベツ ほししいたけ 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	24.9 g		
	きりぼしだいこんのナムル				こまつき にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	19.5 g		
	こざかないりアーモンド							こざかないりアーモンド		1.8 g		
30 水	ごはん	○					こめ			614 kcal		
	あじつけのり			あじつけのり						25.5 g		
	いかのてんぷら		いか				でんぶらこ	あぶら		18.0 g		
	ごますあえ			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	しろごま		1.8 g		
	さつまじる		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん おび	しめじ ごぼう	さつまいも		にんし			
「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	625
※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、アレルギーのない「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 + アレルギー準特定原材料20品目不使用		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			
					(卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)				(9品目 + アーモンド、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、マダマナツ、びんすずもも、やまいも、りんご、ゼラチン)			