

9月分献立表<中学校>

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							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	疲労回復を促し、 体力を増進させるための献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他		
			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	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			780 kcal	
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.2 g	
	ひじき和え			ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		26.7 g	
	青菜のみそ汁		あつあげ みそ		デングンサイ	しめじ たまねぎ			にんにく	2.9 g	
3 木	ごはん	○					こめ			774 kcal	
	高野豆腐のそぼろごはん		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	34.8 g	
	千草卵		ちぐさたまご							22.7 g	
	キャベツのゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.8 g	
4 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			847 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	27.4 g	
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				26.8 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	2.4 g	
7 月	麦ごはん	○					こめ むぎ			789 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	28.0 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	24.2 g	
	冷凍みかん					れいとうみかん				2.4 g	
8 火	雑穀ごはん	○					こめ げんまい むぎ もちあわ きび あずき あかこめ くるまい			747 kcal	
	いわしのみそ煮		いわしのにつけ							31.2 g	
	おかか和え		かつおぶし		ごぼう かに	キャベツ			しょうゆ	22.5 g	
	かきたま汁		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	2.4 g	
9 水	コッペパン	○					コッペパン			789 kcal	
	なすのミートベンネ		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	ベンネマカロニ	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	32.5 g	
	ひじきとちりめんの 鉄骨サラダ			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		23.5 g	
										3.3 g	
10 木	ごはん	○					こめ			837 kcal	
	豚肉とレバーの 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	32.0 g	
	刻み大豆和え		だいず		デングンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.0 g	
	切り干し大根の煮物		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 にんにく	2.3 g	
11 金	喜ぶた肉ご飯	○	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	753 kcal	
	焼きししゃも			ししゃも						33.1 g	
	アーモンド和え				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	27.3 g	
	豆乳みそ汁		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		にんにく	3.1 g	
14 月	ごはん	○					こめ			748 kcal	
	中華丼		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん デングンサイ	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	31.5 g	
	パンサンスウ				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	17.9 g	
										2.2 g	
15 火	三島小学校の児童が考えた献立										
	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	793 kcal	
	海藻サラダ			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	28.6 g	
	ワンタンスープ		あつあげ	わかめ	デングンサイ	もやし にんにく	ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	23.1 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						3.4 g	
16 水	ナン	○					ナン			757 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	カレーコ カレールウ	カレーコ ウスターソース	36.6 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		26.8 g	
										3.3 g	
17 木	ごはん	○					こめ			842 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			でんぶらこ	あぶら		33.8 g	
	莚わかめの酢の物			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.3 g	
	五目豆		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	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	3.3 g	
18 金	食育の日献立										
	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			749 kcal	
	さんまの塩焼き		さんま							23.7 g	
	たくあん和え				デングンサイ	キャベツ たくあん				19.2 g	
	だんご汁			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	3.1 g	
24 木	ごはん	○					こめ			785 kcal	
	ふりかけ（野菜）								ふりかけ（やさしい）	31.3 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		24.0 g	
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごぼう かに	キャベツ			しょうゆ	1.7 g	
	高野豆腐の煮物		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 にんにく		
25 金	お月見献立										
	ごはん	○					こめ			852 kcal	
	芋炊き		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 こんにゃく さとう		にんにく しょうゆ みりん	30.2 g	
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	23.0 g	
	お月見大福						9 フリー	おつきみだいふく		1.9 g	
28 月	ごはん	○					こめ			781 kcal	
	里芋コロッケ						さといもコロッケ	あぶら		23.2 g	
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	21.7 g	
	せんべい汁		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 にんにく	1.7 g	
29 火	ごはん	○					こめ			774 kcal	
	豚肉と厚揚げの キムチ炒め		ぶたにく あつあげ みそ		デングンサイ 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	30.3 g	
	切り干し大根のナムル				ごぼう かに	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	22.6 g	
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモンド		2.2 g	
30 水	ごはん	○					こめ			779 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						31.2 g	
	いかの天ぷら		いか				でんぶらこ	あぶら		20.9 g	
	ごま酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	しろごま		2.4 g	
	さつま汁		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		にんにく		
「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	
※食物アレルギー等に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。									平均	744	
※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品目不使用		
									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		