

9月分献立表<幼稚園>

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				
3 木	ごはん	○					こめ			508 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 ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.6 g		
	干草卵		ちぐさたまご							17.9 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	1.3 g		
4 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			569 kcal		
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーメイド さとう	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	19.2 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				19.5 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	1.6 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 あかごめ くろまい			516 kcal		
	いわしのみそ煮		いわしのにつけ							22.3 g		
	おかか和え		かつおぶし		ごまっせ にんじん	キャベツ			しょうゆ	17.1 g		
	かきたま汁		たまご あぶらあげ とうふ	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	1.7 g		
9 水	コッペパン	○					コッペパン			475 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	20.8 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		16.5 g		
										1.9 g		
10 木	ごはん	○					こめ			529 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	21.6 g		
	刻み大豆和え		だいず		デンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.3 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 にぼし	1.5 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	マヨネーズ	しょうゆ	491 kcal		
	焼きししゃも			ししゃも						20.9 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	18.2 g		
	豆乳みそ汁		あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		にぼし	1.7 g		
14 月	ごはん	○					こめ			475 kcal		
	中華丼		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん デンゲンサイ	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	ちゅうかスーブストック しょうゆ	21.3 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	13.8 g		
										1.5 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 ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ	521 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	20.3 g		
	ワントンスープ		あつあげ	わかめ	デンゲンサイ	もやし にんにく	ワントン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスーブストック	17.4 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.2 g		
16 水	ナン	○					ナン			489 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 カレールウ	カレーこ ウスターソース	23.8 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		19.1 g		
										1.9 g		
17 木	ごはん	○					こめ			499 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		20.6 g		
	茎わかめの酢の物			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.7 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	1.7 g		
18 金	食育の日献立											
	さつまいもごはん	○					こめ さつまいも			523 kcal		
	さんまの塩焼き		さんま							18.2 g		
	たくあん和え				デンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.2 g		
	だんご汁			わかめ	にんじん ねぎ	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	2.0 g		
25 金	お月見献立											
	ごはん	○					こめ			551 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		にぼし しょうゆ みりん	20.9 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	17.0 g		
	お月見大福						おつきみだいふく			1.2 g		
28 月	ごはん	○					こめ			519 kcal		
	里芋コロッケ						さといもコロッケ	あぶら		17.5 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	16.8 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.4 g		
29 火	ごはん	○					こめ			499 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 ちゅうかスーブストック	21.4 g		
	切り干し大根のナムル				ごまっせ にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	17.3 g		
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモンド		1.4 g		
30 水	ごはん	○					こめ			496 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						21.6 g		
	いかの天ぷら		いか				てんぶらこ	あぶら		15.8 g		
	ごま酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	しろごま		1.7 g		
	さつま汁		とりにく 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			
「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	540	平均	509

「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	540	平均	509

※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 +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、マグダマツタケ、ビスタオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)