

9月分献立表<小学校>

令和8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 疲労回復を促進し、 体力を増進させる献立		1群		2群		3群		材 料 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 たんぱく質		牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質		色のこい野菜 カロテン		その他の野菜と果物 ビタミンC		米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物		油類 脂質			
			献立名	牛乳												
2水	わかめご飯			たきこみわかめ					こめ						601 kcal	
	ハンバーグ照焼ソース		ハンバーグ						さとう でんぶん			しょうゆ みりん		23.9 g		
	ごま和え	○			ごまつな	もやし		さとう		しろごま		しょうゆ		18.7 g		
	さつまいもとなすのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ なす		さつまいも				にぼし		2.8 g		
3木	型抜きチーズ（中のみ）			チーズ												
	ご飯								こめ						641 kcal	
	いわしの煮付け	○	いわしのにつけ												25.4 g	
	アーモンド和え				チンゲンサイ	キャベツ		さとう		アーモンド		しょうゆ		22.4 g		
4金	せんべい汁		とりにく あぶらあげ		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		1.8 g		
	麦ご飯							こめ むぎ							646 kcal	
	キーマカレー（ルウ）	○	とりにく だいず にヨコマメ		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう	カレーウ あぶら		カレーこ				23.2 g		
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも							20.4 g		
7月															1.4 g	
	ご飯								こめ						622 kcal	
	太刀魚の甘酢あんかけ	○	たちうお（でんぶんつき）					さとう		あぶら		しょうゆ		24.6 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ						しょうゆ		19.1 g		
8火	チンゲン菜と肉団子のスープ		ミートボール		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ		ごまあぶら		しょうゆ スープストック		2.1 g			
	コッペパン							コッペパン							692 kcal	
	ローストチキン		とりにく			しょうが にんにく				オリーブあぶら				26.6 g		
	大根サラダ	○				だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし レモン	さとう		あぶら		しょうゆ			27.1 g		
9水	パンプキンポタージュ		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		2.3 g			
	いちごジャム							いちごジャム								
	ご飯							こめ							651 kcal	
	さわらのマヨネーズ焼き	○	さわら		パセリ			マヨネーズ							27.8 g	
10木	きんぴらごぼう		ながてん	にんじん さやいんげん	ごぼう	ごんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし						22.7 g		
	豚汁		ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	さつまいも		にぼし						1.7 g		
	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	ちゅうかスープストック					641 kcal			
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら	しょうゆ					21.9 g			
11金	海藻サラダ	○		かいそうミックス		だいこん とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら		しょうゆ				19.4 g		
	ビーフンスープ				チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ビーフン			しょうゆ	ちゅうかスープストック		2.7 g			
	ジョア（ブレン）			ジョアブレン												
	ご飯							こめ							632 kcal	
14月	厚揚げのみそ炒め	○	とりにく あつあげ みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ					25.5 g			
	切り干し大根のはりはり漬				しょうが なま きりほしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	わふうだし しょうゆ					21.1 g			
													1.3 g			
15火	しそご飯					あかじそ	こめ								629 kcal	
	豚肉といかのパスタソース	○	ぶたにく ぶたレバー		しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース					25.2 g			
	ポイルキャベツ				キャベツ								20.3 g			
	トマトたまスープ		たまご		トマト ねぎ	きくらげ えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ スープストック				2.1 g			
16水	コッペパン							コッペパン							667 kcal	
	なす入りパスタのミートソース	○	ぎゅうにく だいず	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす	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					24.9 g			
	ビーンズサラダ		ビヨコマメ		きゅうり えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら						21.4 g			
	冷凍みかん				れいどうみかん								2.3 g			
17木	さつまいもご飯						こめ さつまいも								642 kcal	
	鶏肉のスタミナ焼き	○	とりにく		にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ					24.9 g			
	刻み大豆和え		だいず	ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ					19.3 g			
	だんご汁		あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし					2.1 g			
18金	ご飯							こめ							635 kcal	
	焼肉炒め	○	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン					25.2 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					18.7 g			
	みかんジュース				みかんジュース								2.1 g			
24木	ご飯							こめ							602 kcal	
	八宝菜	○	ぶたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	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 ごまドレッシング					26.0 g			
	ごぼうサラダ						しろごま						19.5 g			
													1.6 g			
25金	ご飯							こめ							629 kcal	
	もやしのサラダ	○			もやし とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら						23.3 g			
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	カレーウ	カレーこ しょうゆ にぼし					17.8 g			
	味つけのり			あじつけのり									1.8 g			
28月	ご飯							こめ							630 kcal	
	鯖の塩焼き	○	さば												25.3 g	
	からし和え			ごまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし					18.2 g			
	里芋のみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも	にぼし					1.8 g			
29火	お月見団子					つきみだんご										
	ご飯							こめ							598 kcal	
	筑前煮	○	とりにく あつあげ ながてん	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん				22.6 g			
	レモンサラダ				きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら						18.5 g			
30水															1.4 g	
	コッペパン							コッペパン							627 kcal	
	オムレツトマトソース	○			トマトピューレ	たまねぎ	さとう でんぶん		トマトケチャップ ウスターソース				23.5 g			
	青のりポテトフライ			あおのりこ		じゃがいも	あぶら						25.3 g			
	ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ			あぶら		しょうゆ スープストック			3.5 g			
	型抜きチーズ			チーズ												
	ご飯							こめ							620 kcal	
	豚肉と大根の煮物	○	ぶたにく あつあげ	にんじん	だいこん しょうが えだまめ	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん					26.7 g			
	カシューナッツ和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ		しょうゆ			21.4 g			
													1.2 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 634	