

9月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市立土居学校給食センター

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		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			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	わかめご飯	○		たきこみわかめ				こめ			798 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	31.9 g
	ごま和え				こまつな	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	24.6 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	4.0 g	
	型抜きチーズ（中のみ）			チーズ							
3 木	ご飯	○						こめ			804 kcal
	いわしの煮付け		いわしのにつけ								30.1 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	26.0 g	
	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	2.1 g	
4 金	麦ご飯	○						こめ むぎ			823 kcal
	キーマカレー（ルウ）		とりにく だいず ヒヨコマメ		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	29 7kcal カレールウ	あぶら	カレーこ	28.7 g
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	9 7kcal マヨネーズ			23.6 g
											1.8 g
7 月	ご飯	○						こめ			811 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	31.5 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	23.5 g
	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	2.5 g	
8 火	コッペパン	○						コッペパン			804 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		31.2 g
	大根サラダ					だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし しももん	さとう	あぶら	しょうゆ	31.9 g	
	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	2.8 g	
	いちごジャム							いちごジャム			
9 水	ご飯	○						こめ			822 kcal
	さわらのマヨネーズ焼き		さわら		パセリ			9 7kcal マヨネーズ			34.2 g
	きんぴらごぼう		ながてん		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 わふうだし	27.1 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	2.1 g	
10 木	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 しょうゆ	798 kcal	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		25.8 g	
	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	24.5 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	3.5 g	
	ジョア（ブレン）			ジョアブレン							
11 金	ご飯	○						こめ			808 kcal
	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 しょうが なす	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	31.2 g	
	切り干し大根のはりはり漬					きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	しょうゆ	25.1 g	
										1.6 g	
14 月	しそご飯	○				あかじそ	こめ			802 kcal	
	豚肉とパゐのバゐキューソース		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	30.6 g	
	ポイルキャベツ					キャベツ				23.8 g	
	トマたまスープ		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	2.6 g	
15 火	コッペパン	○						コッペパン			800 kcal
	なす入りパゐのミートソース		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	30.9 g	
	ビーンズサラダ		ヒヨコマメ			きゅうり えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら		25.9 g	
	冷凍みかん					れいどうみかん				2.9 g	
16 水	さつまいもご飯	○						こめ さつまいも			797 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	29.9 g	
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.8 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	2.6 g	
17 木	ご飯	○						こめ			796 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	30.8 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	22.5 g	
	みかんジュース					みかんジュース				2.7 g	
18 金	ご飯	○						こめ			804 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	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	32.6 g	
	ごぼうサラダ					ごぼう きゅうり とうもろこし		しろごま	ごまドレッシング	26.5 g	
										2.3 g	
24 木	ご飯	○						こめ			801 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		28.5 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	29 7kcal カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	20.4 g	
	味つけのり			あじつけのり						2.1 g	
25 金	ご飯	○						こめ			805 kcal
	鯖の塩焼き		さば								32.6 g
	からし和え				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	22.6 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	2.4 g	
	お月見団子							つきみだんご			
「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 平均 800	

「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）		
基準	820	平均 805

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。
※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

9
7kcal

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目不使用
(乳、卵、小麦、えび、かに、かぶナッツ、そば、落花生、くるみ)

29
7kcal

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
(9品目+あわび、いか、いくら、ルビ、杓ひ、牛、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ゼラチン)

献立表の栄養価について

献立表に記載しているエネルギー量は、最新の食品成分表に基づいて計算しています。成分表の改訂により、同じ食品や献立でも以前よりエネルギー量が低く表示される場合がありますが、実際に提供している給食の内容や量はこれまでと変わりません。



くわしい内容は
こちらから