

9月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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	ごはん	○					こめ			755 kcal		
	鯖のチーズ焼き		さわら	チーズ				あぶら		29.8 g		
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	21.9 g		
	チャプチェ		ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	2.0 g		
3 木	ごはん	○					こめ			748 kcal		
	豚肉とうずら卵の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.2 g		
	小松菜サラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.5 g		
										1.7 g		
4 金	ごはん	○					こめ			745 kcal		
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	30.4 g		
	おひたし				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.3 g		
	かぼちゃのけんちん汁		とりにく とうふ		にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.1 g		
7 月	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ	こめ こんにゃく さとう		しょうゆ わふうだし	758 kcal		
	鶏肉の照り焼き		とりにく				あぶら	しょうゆ みりん	31.6 g			
	カシューナッツ和え				こまつな	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	28.3 g		
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9 g		
8 火	ごはん	○					こめ			747 kcal		
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		27.1 g		
	おかか和え		かつおぶし			きゅうり キャベツ			しょうゆ	17.2 g		
	ひじきの炒り煮		とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	2.8 g		
9 水	ごはん	○					こめ			795 kcal		
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	34.2 g		
	れんこんのきんぴら				にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	27.4 g		
	かきたま汁		たまご	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	2.5 g		
	型抜きチーズ			チーズ								
10 木	セルフツナサンド	○	ツナ				コッペパン			749 kcal		
	1食用マヨネーズ						9月アレルギーフリー1食用マヨネーズ			31.7 g		
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				24.1 g		
	トマトとなすのスパゲティ		ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく	スパゲティ さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	2.7 g		
11 金	ごはん	○					こめ			792 kcal		
	たらの甘酢あんかけ		すけとうだら		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	29.8 g		
	さつま汁		ぶたにく 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	20.3 g		
										2.2 g		
14 月	ジャンバラヤ	○	ウィンナー だいず		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	838 kcal		
	野菜のスープ煮		ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ ズッキーニ きピーマン	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	25.2 g		
	フルーツ白玉					みかん パイナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			17.4 g		
										2.4 g		
15 火	ごはん	○					こめ			846 kcal		
	ししゃもの中華衣揚げ			ししゃも			てんぷらこ	ごまあぶら あぶら	ベーキングパウダー	27.6 g		
	キャロットラペ				にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう	あぶら		27.3 g		
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.9 g		
16 水	玄米ごはん	○					こめ げんまい			759 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	32.7 g		
	和風サラダ			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	22.9 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	もやし ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.8 g		
17 木	ごはん	○					こめ			759 kcal		
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼(具)		とりにく だいず こうやどうふ ちぐさたまご		にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	33.9 g		
	千草卵									22.1 g		
	ナムル				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	2.1 g		
食育の日												
18 金	ごはん	○					こめ			762 kcal		
	魚フライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	あぶら		29.3 g		
	からし和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	18.0 g		
	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		にぼし	2.2 g		
24 木	ごはん	○					こめ			772 kcal		
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	26.9 g		
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ			でんぶん じゃがいも	あぶら		24.1 g		
	ごま和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.8 g		
お月見献立												
25 金	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ			841 kcal		
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ちくわ			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	28.0 g		
	ハンサンスウ				にんじん チンゲンサイ	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.6 g		
	月見だいふく						9月アレルギーフリーつきみだいふく			3.0 g		
26 土	麦ごはん	○					こめ むぎ			770 kcal		
	シーフードカレー(ルウ)		いか えび ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも	29月アレルギーフリーカレールウ	あぶら	カレーこ	29.8 g	
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	17.8 g		
										2.8 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	820	平均	777

※食物アレルギー等では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。

29月アレルギーフリー

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、マカダミアナッツ、ピスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)