

9月分献立表<小学校>

令和8年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

| 日<br>曜<br>日                                                         | 今月の目標                 |    | 材 料                          |                  |                     |                            |                   |           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  |          |        |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|------------------------------|------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|-----------|--------------------------------|----------|--------|-----|
|                                                                     | 疲労回復を促し<br>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<br>豆・豆製品               | 牛乳・乳製品・<br>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<br>水                                                              | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 592 kcal |        |     |
|                                                                     | 鯖のチーズ焼き               |    | さわら                          | チーズ              |                     |                            |                   | あぶら       |                                | 24.6 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                           | 18.7 g   |        |     |
|                                                                     | チャブチェ                 |    | 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<br>オイスターソース           | 1.5 g    |        |     |
| 3<br>木                                                              | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 587 kcal |        |     |
|                                                                     | 豚肉とうずら卵の煮物            |    | ぶたにく<br>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                       | 23.8 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                           | 18.4 g   |        |     |
|                                                                     |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                | 1.3 g    |        |     |
| 4<br>金                                                              | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 592 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                      | 24.9 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                           | 16.9 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                       | 1.6 g    |        |     |
| 7<br>月                                                              | たきこみごはん               | ○  | あぶらあげ                        |                  | にんじん                | ごぼう しめじ                    | ごめ こんにゃく<br>さとう   |           | しょうゆ わふうだし                     | 581 kcal |        |     |
|                                                                     | 鶏肉の照り焼き               |    | とりにく                         |                  |                     |                            | さとう               | あぶら       | しょうゆ みりん                       | 24.5 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      |                                | 22.5 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                 | 2.3 g    |        |     |
| 8<br>火                                                              | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 565 kcal |        |     |
|                                                                     | ちくわの三色揚げ              |    | ちくわ だいず                      | あおのりこ            | にんじん                |                            | てんぶらこ             | あぶら       |                                | 21.4 g   |        |     |
|                                                                     | おかか和え                 |    | かつおぶし                        |                  |                     | きゅうり キャベツ                  |                   |           | しょうゆ                           | 14.2 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                       | 1.9 g    |        |     |
| 9<br>水                                                              | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 571 kcal |        |     |
|                                                                     | 鯖の香味焼き                |    | さば                           |                  |                     | にんにく しょうが                  |                   | あぶら       | しょうゆ                           | 23.8 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                       | 18.7 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                 | 1.6 g    |        |     |
| 10<br>木                                                             | セルフツナサンド              | ○  | ツナ                           |                  |                     |                            | コッペパン             |           |                                | 592 kcal |        |     |
|                                                                     | 1食用マヨネーズ              |    |                              |                  |                     |                            | 9<br>フリー          | 1食用マヨネーズ  |                                | 25.1 g   |        |     |
|                                                                     | ポイル野菜                 |    |                              |                  |                     | キャベツ きゅうり                  |                   |           |                                | 21.0 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<br>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<br>ウスターソース            | 2.1 g    |        |     |
| 11<br>金                                                             | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 606 kcal |        |     |
|                                                                     | たらのだ甘酢あんかけ            |    | 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<br>ちゅうかスープストック            | 23.4 g   |        |     |
|                                                                     | さつま汁                  |    | ぶたにく<br>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                            | 16.7 g   |        |     |
|                                                                     |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                | 1.7 g    |        |     |
| お誕生日給食                                                              |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                |          |        |     |
| 14<br>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<br>にんにく | ごめ さとう            | あぶら       | スープストック カレーこ<br>トマトケチャップ チリソース | 659 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<br>きピーマン   | じゃがいも             | あぶら       | しょうゆ スープストック                   | 20.9 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<br>さとう    |           |                                | 15.2 g   |        |     |
|                                                                     |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                | 2.0 g    |        |     |
| 15<br>火                                                             | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 648 kcal |        |     |
|                                                                     | ししゃもの中華衣揚げ            |    |                              | ししゃも             |                     |                            | てんぶらこ             | ごまあぶら あぶら | ベーキングパウダー                      | 22.0 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       |                                | 21.8 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<br>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                           | 1.5 g    |        |     |
| 17<br>木                                                             | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 594 kcal |        |     |
|                                                                     | 大豆ミートピリ辛そぼろ丼<br>(具)   |    | とりにく だいず<br>こうやどうふ<br>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<br>トウバンジャン            | 27.7 g   |        |     |
|                                                                     | 千草卵                   |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                | 19.0 g   |        |     |
|                                                                     | ナムル                   |    |                              |                  | チンゲンサイ              | キャベツ                       |                   | ごまあぶら     | しょうゆ                           | 1.8 g    |        |     |
| 食育の日                                                                |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                |          |        |     |
| 18<br>金                                                             | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 577 kcal |        |     |
|                                                                     | 魚フライ                  |    | メルルーサ                        |                  |                     |                            | てんぶらこ パンこ         | あぶら       |                                | 22.7 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                       | 14.8 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                            | 1.8 g    |        |     |
| 24<br>木                                                             | ごはん                   | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ                |           |                                | 615 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                   | 22.9 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       |                                | 21.0 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                           | 1.5 g    |        |     |
| お月見献立                                                               |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                |          |        |     |
| 25<br>金                                                             | ゆかりごはん                | ○  |                              |                  |                     | ゆかりごはんのもと                  | ごめ                |           |                                | 683 kcal |        |     |
|                                                                     | 芋炊き                   |    | とりにく<br>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<br>さとう |           | にぼし しょうゆ みりん                   | 23.1 g   |        |     |
|                                                                     | パンサンスウ                |    |                              |                  | 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                           | 16.3 g   |        |     |
|                                                                     | 月見だいふく                |    |                              |                  |                     |                            | 9<br>フリー          | つきみだいふく   |                                | 2.4 g    |        |     |
| 26<br>土                                                             | 麦ごはん                  | ○  |                              |                  |                     |                            | ごめ むぎ             |           |                                | 605 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<br>フリー | カレールウあぶら                       | カレーこ     | 24.3 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                           | 15.4 g   |        |     |
|                                                                     |                       |    |                              |                  |                     |                            |                   |           |                                | 2.2 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     | 604 |