

9月分献立表<幼稚園>

令和8年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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				
3 木	ごはん	○					ごめ			475 kcal		
	豚肉の煮物		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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	20.0 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	16.3 g		
										1.1 g		
4 金	ごはん	○					ごめ			473 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	19.9 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	14.7 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	1.4 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	ごめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	482 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	20.6 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	18.8 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	1.9 g			
8 火	ごはん	○					ごめ			429 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		16.3 g		
	おかか和え		かつおぶし			きゅうり キャベツ			しょうゆ	11.9 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	1.3 g		
9 水	ごはん	○					ごめ			459 kcal		
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	19.7 g		
	れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにやく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	16.1 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	1.3 g		
10 木	セルフツナサンド	○	ツナ				コッペパン			462 kcal		
	1食用マヨネーズ						1食用マヨネーズ			19.3 g		
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				18.7 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	1.5 g			
11 金	ごはん	○					ごめ			479 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	19.0 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	14.4 g			
									1.5 g			
お誕生日給食												
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	ごめ 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	474 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	16.6 g			
	フルーツミックス				みかん バイナッブル おうとう レモン	さとう			13.3 g			
									1.5 g			
15 火	ごはん	○					ごめ			495 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	17.1 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		16.5 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	1.0 g		
17 木	ごはん	○					ごめ			483 kcal		
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼 （具）		とりにく だいず こうどうふ	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	23.1 g			
	千草卵		ちぐさたまご							16.7 g		
	ナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	1.4 g			
食育の日												
18 金	ごはん	○					ごめ			462 kcal		
	魚フライ		メルルーサ				てんぶらこ パンこ	あぶら		18.5 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	13.3 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	1.5 g			
24 木	ごはん	○					ごめ			496 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	19.4 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		18.2 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	1.3 g		
お月見献立												
25 金	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	ごめ			571 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 こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	19.8 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	14.4 g			
	月見だいふく						つきみだいふく			1.9 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	450	平均	480

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

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、マグロ、アサヒ、ビスネ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）