

10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

< 給食がない日のお知らせ >			28日…川之江南中										
日 曜 日	今月の目標		材 料								調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	うす味でおいしく 食べられる献立		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					
金一小的児童がたてた献立													
1 木	コッペパン	○					コッペパン				770 kcal		
	旬の野菜グラタン		ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ほししいたけ	マカロニ こむぎこ パンコ	あぶら バター	スープストック	27.9 g			
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	26.2 g			
	みかん					みかん				3.2 g			
2 金	ごはん	○					こめ				810 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら			28.3 g		
	ごま和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ		19.3 g		
	さつまいものみそ汁		とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう	さつまいも		にぼし		2.9 g		
	納豆		なっとう										
5 月	茶めし	○					こめ		ちゃ		776 kcal		
	筑前煮		とりにく あつあげ うずらたまご		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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		28.7 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ		21.8 g		
											1.7 g		
6 火	ごはん	○					こめ				754 kcal		
	揚げ魚の韓国風		メルルーサ みそ			にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン		27.7 g		
	中華もやし				こまつな	もやし		ごまあぶら	しょうゆ		18.9 g		
	ワンタンスープ				にら にんじん	たまねぎ しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック		2.5 g		
お祭り献立													
13 火	五目寿司	○	こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし		752 kcal		
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			しょうが	さとう		こうじ みりん		30.2 g		
	おひたし				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ		22.0 g		
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし		3.2 g		
16 金	えびピラフ	○	えび		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	バター あぶら	スープストック		767 kcal		
	魚フライ		メルルーサ				てんぷらこ パンコ	あぶら			33.7 g		
	野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ たまねぎ	さといも	あぶら	スープストック しょうゆ		21.8 g		
											2.8 g		
食育の日													
19 月	ごはん	○					こめ				782 kcal		
	野菜と厚揚げのキムチ炒め		ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ はくさいキムチ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック		26.5 g		
	ポテトチップス						じゃがいも さつまいも	あぶら			23.7 g		
											2.0 g		
川之江小の児童がたてた献立													
20 火	きのこのたきこみごはん	○	あぶらあげ			しろねぎ えのきたけ	こめ		しょうゆ わふうだし みりん		787 kcal		
	鯖のカレー焼き		さば			しょうが		あぶら	カレーこ		34.2 g		
	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ			しょうゆ		25.6 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん もやし ごぼう	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし		2.7 g		
	りんご					りんご							
21 水	減量ごはん	○					こめ				753 kcal		
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら			27.7 g		
	切り干し大根のナムル				にら にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ		28.7 g		
	豆乳坦々麺		ぶたにく だいず みそ とうにゅう		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし	ちゅうかめん	しろごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック		3.1 g		
22 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ				778 kcal		
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご		にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ		26.1 g		
	春雨サラダ					きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ		18.8 g		
											2.9 g		
23 金	ごはん	○					こめ				750 kcal		
	豚玉丼(具)		ぶたにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし		32.0 g		
	ししゃものガーリック焼き			ししゃも		にんにく		あぶら			21.8 g		
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ		2.3 g		
26 月	ごはん	○					こめ				753 kcal		
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック		23.9 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		18.0 g		
											2.4 g		
27 火	ごはん	○					こめ				821 kcal		
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん ママレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん		26.2 g		
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ					25.0 g		
	マカロニスープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック		1.9 g		
28 水	ひじきごはん	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし		769 kcal		
	鯖のマヨネーズ焼き		さわら				9フリーマヨネーズ				29.6 g		
	からし和え				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし		24.1 g		
	だんご汁				にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし		2.7 g		
29 木	麦ごはん	○					こめ むぎ				781 kcal		
	ポークカレー(ルウ)		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく れんこん	じゃがいも	29フリーカレールウあぶら	カレーこ		26.1 g		
	ツナサラダ		ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら			18.0 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	820	平均	774

※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。

9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 +アレルギー-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、マカミナツ、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)