

10月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日 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 パンこ	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			797 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	765 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.6 g			
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	21.9 g			
										1.7 g			
6 火	ごはん	○					こめ			741 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			
7 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			711 kcal			
	鶏肉バジルソテー		とりにく			にんにく	パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケ チャップ バジル	28.1 g			
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		24.9 g			
	チンゲン菜のミルクスープ		ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ		あぶら	スープストック	2.7 g			
9 金	ごはん	○					こめ			805 kcal			
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	31.3 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	27.2 g			
	たまごスープ		たまご ベーコン		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	でんぶん	あぶら	しょうゆ スープストック	2.1 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	742 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			
14 水	ごはん	○					こめ			740 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 トウバンジャン しょうゆ 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			
15 木	ごはん	○					こめ			773 kcal			
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく だいず あつあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	28.3 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	20.4 g			
										1.8 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	756 kcal			
	魚フライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	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			769 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 みりん わふうだし	774 kcal			
	鰯のカレー焼き		さば			しょうが		あぶら	カレーこ	34.1 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			745 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	たきこみわかめ	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	○					こめ			768 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 こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりがし こんぶ	26.4 g			
	春雨サラダ				こまつな	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			737 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			
	キャベツの厚煎揚げ				こまつな	キャベツ			しょうゆ	2.3 g			
27 火	ごはん	○					こめ			808 kcal			
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーレード 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	雑穀ごはん	○					こめ ぎつこくまい さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	777 kcal			
	鰯のマヨネーズ焼き		さわら				マヨネーズ			28.8 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	22.7 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 けずりがし	2.6 g			
29 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			770 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	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	765

9
月

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
月

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、ビタチオ、もも、やまいも、りんご、とうもろこし)