

10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

今月の目標			材 料														
日 曜 日	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		調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			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					469	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		17.9	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		18.1	g					
	みかん					みかん					1.7	g					
5 月	茶めし	○								ごめ		ちゃ		472	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		19.0	g					
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ		15.9	g					
											1.5	g					
6 火	ごはん	○								ごめ				469	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		18.2	g					
	中華もやし				こまつな	もやし		ごまあぶら	しょうゆ		14.5	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		1.6	g					
7 水	コーンライス	○								ごめ				453	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		18.9	g					
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら			17.8	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		1.4	g					
8 木	ごはん	○								ごめ				490	kcal		
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		23.6	g					
	れんこんサラダ				こまつな にんじん	れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ		15.3	g					
	高野豆腐のそぼろ煮		ぶたにく ちくわ こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		1.6	g					
9 金	ごはん	○								ごめ				504	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		20.4	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		19.0	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		1.2	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	ごめ さとう			しょうゆ わふうだし		496	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		21.0	g					
	おひたし				こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ		16.5	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		2.0	g					
14 水	ごはん	○								ごめ				470	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		16.2	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		13.5	g					
											1.4	g					
15 木	ごはん	○								ごめ				487	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		19.2	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		15.2	g					
											1.2	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	ごめ	バター あぶら	スープストック		481	kcal					
	魚フライ		メルルーサ				でんぶらこ パンこ	あぶら			21.5	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		15.8	g					
											1.8	g					
食育の日																	
19 月	ごはん	○								ごめ				490	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		18.2	g					
	ポテトチップス						じゃがいも さつまいも	あぶら			17.3	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	ごめ			しょうゆ みりん わふうだし		495	kcal			
	鯖のカレー焼き		さば			しょうが		あぶら	カレーこ		21.8	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		17.3	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		1.7	g					
	りんご					りんご											
21 水	減量ごはん	○								ごめ				447	kcal		
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら			18.1	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		17.5	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		1.9	g					
22 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ						ごめ				506	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 けずりぶし こんぶ		18.3	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		14.5	g					
											1.7	g					
23 金	ごはん	○								ごめ				453	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		19.8	g					
	ししゃものガーリック焼き			ししゃも		にんにく		あぶら			14.5	g					
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ		1.3	g					
27 火	ごはん	○								ごめ				524	kcal		
	マーメイドチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーメイド さとう	あぶら	しょうゆ みりん		18.7	g					
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ					19.0	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		1.3	g					
28 水	雑穀ごはん	○								ごめ 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		458	kcal		
	鯖のマヨネーズ焼き		さわら					マヨネーズ			18.1	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		14.9	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		1.8	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	450	平均	481

9
アレルギー

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

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、マダマナツツ、ヒスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)