

10月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	うすあじておいしくたべられるこんだて		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		
1 木	ごはん	○					こめ			599 kcal
	ちくせんに		とりにく うずらたまご あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ 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	23.8 g
	いろどりあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし				ななしゅやさいのはなやかごはん	19.6 g
										1.3 g
2 金	むぎごはん	○					こめ むぎ			622 kcal
	カレーライス		だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	22.3 g
	わふうサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	16.4 g
										1.8 g
5 月	げんまいごはん	○					こめ げんまい			617 kcal
	いわしのうめに		いわしのうめに							25.1 g
	ごましおキャベツ				キャベツ きゅうり		しろごま		16.1 g	
	だんごじる			にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.6 g	
6 火	ごはん	○					こめ			652 kcal
	せとあげ		すりみ とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら		25.1 g
	カシューナッツあえ				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	21.3 g
	とうにゅうみそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にんにく	1.6 g

めの あいごデー こんだて

7 水	コッペパン	○					コッペパン			616 kcal
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			24.1 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							24.7 g
	にんじんサラダ				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	2.2 g
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	
8 木	ごはん	○					こめ			600 kcal
	さかなのさんしよくあげ		バス だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		22.6 g
	チンゲンサイサラダ				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	17.4 g
	オニオンスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	1.7 g
9 金	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			568 kcal
	だいこんのそぼろに		だいず とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.8 g
	ごまあえ				ごまつゆ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	14.5 g
										2.3 g
13 火	ごはん	○					こめ			584 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	26.0 g
	にんじんいりポイルキャベツ				にんじん	キャベツ				16.8 g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ			にんにく	1.4 g

とよおかしょうがっこうの じどうがかんがえた こんだて

14 水	さといものたきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ えだまめ	こめ さといも さとう		しょうゆ みりん わふうだし	689 kcal
	さんまのかばやき		さんま				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.1 g
	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	25.7 g
	かきたまじる		たまご とうふ	わかめ	ねぎ	ほししいたけ 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	2.7 g
	ひとくちゼリー（りんご）						ひとくちりんごゼリー			
15 木	ごはん	○					こめ			599 kcal
	あつやきたまご		あつやきたまご							24.3 g
	きざみだいずあえ		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.7 g
	とうふのごもくに		とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほくさい ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.9 g
16 金	とりときのこのだしたきごはん	○	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ しょうが	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	612 kcal
	きびなごのかりかりフライ			きびなごのかりかり フライ				あぶら		23.7 g
	だいこんなます				にんじん	だいこん	さとう		しょうゆ	21.9 g
	けんちんじる		とうふ		ねぎ	れんこん ごぼう	さといも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんにく	1.8 g

しょくいくのひ こんだて

19 月	ごはん	○					こめ			582 kcal
	さといもおでん		とりにく ちくわ うずらたまご	かくぎりこんぶ		だいこん	さといも こんにやく さ とう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	23.6 g
	からしあえ				ごまつゆ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.0 g
										2.1 g

おまつり こんだて

20 火	ごもくずし	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	620 kcal
	わかどりのからあげ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	25.3 g
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	ごまつゆ	キャベツ			しょうゆ	17.3 g
	にゅうめん		かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.9 g
21 水	ごはん	○					こめ			583 kcal
	あつあげとキャベツのピリからいため		あつあげ ぶたにく みそ		にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	23.4 g
	ちゅうかもやし				チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	17.5 g
										1.5 g
26 月	ごはん	○					こめ			656 kcal
	ぶたどん(ぐ)		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.2 g
	にぼしとだいずのあげに		だいず	かえりいりこ			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.0 g
	キャベツのそくせきづけ				ごまつゆ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.0 g
27 火	コーンライス	○					こめ			634 kcal
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめビューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	21.7 g
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ			だいこん キャベツ	さとう	あぶら		21.5 g
										1.4 g
28 水	ごはん	○					こめ			614 kcal
	しろみざかなのチリソース		メルルーサ		トマト	にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース ウスターソース	23.4 g
	チンゲンサイいりポイルキャベツ				チンゲンサイ	キャベツ				16.3 g
	ひじきのいりに		だいず とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にんにく	1.8 g
29 木	ごはん	○					こめ			615 kcal
	さばのごまやき		さば					しろごま	みりん しょうゆ	25.4 g
	すのもの				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	18.1 g
	おかめうどん		かまぼこ あぶらあげ	わかめ	ねぎ	もやし ほししいたけ	うどん		みりん しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 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	618

※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、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)