

10月分献立表<中学校>

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	
			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			761 kcal
	筑前煮		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	29.1 g
	いろどり和え				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	23.3 g
										1.6 g
2 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			782 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	29 フリ カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	27.3 g
	和風サラダ			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	18.9 g
										2.3 g
5 月	玄米ごはん	○					こめ げんまい			734 kcal
	いわしのうめ煮		いわしのうめに							27.3 g
	ごま塩キャベツ					キャベツ きゅうり		しろごま		16.9 g
	だんご汁				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	1.8 g
6 火	ごはん	○					こめ			814 kcal
	瀬戸揚げ		すりみ とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら		29.7 g
	カシューナッツ和え				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	24.3 g
	豆乳みそ汁		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		に厚し	2.0 g

目のあいごデー 献立

7 水	コッペパン	○					コッペパン			760 kcal
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			28.9 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							29.2 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	2.9 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			761 kcal
	魚の三色揚げ		パサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		27.5 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	20.5 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	2.1 g
9 金	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			748 kcal
	だいこんのそぼろ煮		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	29.4 g
	ごま和え				ごまつゆ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	18.6 g
										2.9 g
13 火	ごはん	○					こめ			738 kcal
	豚肉のしょうが焼き		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	32.0 g
	にんじん入りポイルキャベツ				にんじん	キャベツ				19.5 g
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ			に厚し	1.9 g

豊岡小学校の児童が考えた献立

14 水	里芋の炊き込みごはん	○	あぶらあげ さんま		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	850 kcal
	さんまのかば焼き		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	30.7 g
	ほうれん草のおひたし		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	さとう		しょうゆ	31.4 g
	かきたま汁						でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.4 g
	一口ゼリー(りんご)						ひとくちりんごゼリー			
15 木	ごはん	○					こめ			755 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							29.1 g
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.1 g
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい 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	2.4 g
16 金	鶏ときのこのだし炊きごはん	○	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	753 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		28.5 g
	だいこんなます				にんじん	だいこん	さとう		しょうゆ	26.3 g
	けんちん汁		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 に厚し	2.2 g

食育の日 献立

19 月	ごはん	○					こめ			739 kcal
	里芋おでん		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	28.9 g
	からし和え				ごまつゆ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	17.3 g
										2.6 g

お祭り 献立

20 火	五目寿司	○	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 グリーンピース しょうが	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	763 kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく				でんぶん	あぶら	しょうゆ	30.7 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつゆ	キャベツ			しょうゆ	20.2 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	4.0 g
21 水	ごはん	○					こめ			740 kcal
	厚揚げとキャベツのピリ辛炒め		あつあげ ぶたにく みそ		にんじん いら	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 ちゅうかスーパーストック	28.7 g
	中華もやし				チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	20.3 g
26 月	ごはん	○					こめ			826 kcal
	豚丼(具)		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	33.5 g
	煮干しと大豆の揚げ煮		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	24.6 g
	キャベツの即席漬け				ごまつゆ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.6 g
27 火	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			781 kcal
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	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	26.1 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		25.5 g
										1.7 g
28 水	ごはん	○					こめ			785 kcal
	白身魚のチリソース		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	28.4 g
	チンゲンサイ入りポイルキャベツ				チンゲンサイ	キャベツ				19.1 g
	ひじきの炒り煮		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 に厚し	2.3 g
29 木	ごはん	○					こめ			756 kcal
	鯖のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	28.6 g
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	19.2 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	2.7 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	775

※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** **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** **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 +7-mond、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、マダガスカナツ、ビスネ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)