

10月分献立表<幼稚園>

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			490 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	20.1 g		
	いろどり和え			チンゲンサイ にんじん	もやし			ななしゆやさいのはなやかごぼん	17.1 g			
									1.1 g			
9 金	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			479 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	19.3 g		
	ごま和え			ごまつぎ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	13.1 g			
									1.9 g			
13 火	ごはん	○					こめ			475 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	21.8 g		
	にんじん入りポイルキャベツ			にんじん	キャベツ				14.9 g			
	だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	にんじん おび	だいこん えのきたけ			にぼし	1.0 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 みりん しょうゆ	595 kcal		
	さんまのかば焼き					でんぶん さとう	あぶら		22.7 g			
	ほうれん草のおひたし		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	23.7 g			
	かきたま汁		たまご とうふ	わかめ	おび	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	2.2 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			492 kcal		
	厚焼き卵		あつやきたまご							20.3 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	14.9 g			
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ	にんじん おび	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	1.6 g			
食育の日 献立												
19 月	ごはん	○					こめ			474 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	19.8 g		
	からし和え				ごまつぎ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	13.5 g		
									1.8 g			
21 水	ごはん	○					こめ			472 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 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	19.7 g		
	中華もやし			チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	15.3 g			
									1.1 g			
26 月	ごはん	○					こめ			534 kcal		
	豚丼(具)		ぶたにく		にんじん おび	たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.9 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	18.1 g			
	キャベツの即席漬け				ごまつぎ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	1.7 g		
27 火	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			529 kcal		
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめビュレ	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	18.5 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		18.8 g		
										1.2 g		
28 水	ごはん	○					こめ			495 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	19.7 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				14.6 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 にぼし	1.6 g		
29 木	ごはん	○					こめ			500 kcal		
	鯖のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	21.0 g		
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	15.7 g		
	おかめうどん		かまぼこ あぶらあげ	わかめ	おび	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	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	540	平均	511

※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、マカダミナッツ、ピスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)