

10月分献立表<小学校>

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			
1 木	ごはん	○						こめ			574 kcal
	鯖のごまみそ焼き		さわら みそ						しろごま	みりん	24.0 g
	おひたし				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ		15.0 g
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	なまししいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし		1.4 g
2 金	いろどりごはん	○						こめ		ななしゅやさいのはなやかごはん カレーこ	609 kcal
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも			でんぶらこ	あぶら			21.1 g
	れんこんサラダ				にんじん	きゅうり れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ		20.5 g
	すまし汁		かまぼこ とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ		2.4 g
5 月	ごはん	○						こめ			592 kcal
	えびといかのフリソース		えび いか			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトチップ フリソース		23.0 g
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ					14.1 g
	ビーフンスープ				チンゲンサイ にんじん にら	もやし たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック		1.6 g
7 水	ごはん	○						こめ			642 kcal
	中華丼（具）		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが ごぼう	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ		24.8 g
	ナッツごぼう						でんぶん さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ みりん		19.0 g
											1.6 g
8 木	ごはん	○						こめ			634 kcal
	鯖の塩こうじ焼き		さば			しょうが	さとう		しおこうじ しょうゆ みりん		26.8 g
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ		18.7 g
	切り干し大根の煮物		ながてん あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし		1.6 g
9 金	ごはん	○						こめ			620 kcal
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め		ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しるねぎ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん トマトチップ		22.4 g
	パンサンスウ					もやし きゅうり きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ		14.5 g
	ブルーベリーゼリー						ゼリー				1.4 g
13 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 えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし		633 kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ		24.2 g
	ポイルキャベツ					キャベツ					22.2 g
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ		2.2 g
16 金	ごはん	○						こめ			632 kcal
	鯖のマヨネーズ焼き		さけ				さとう	マヨネーズ			27.1 g
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		19.2 g
	さつま汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう なす	さつまいも		にぼし		1.6 g	
19 月	ごはん	○						こめ			615 kcal
	千草卵		ちぐさたまご								25.4 g
	からし和え				こまつな	もやし	さとう		しょうゆ からし		18.7 g
	お煮しめ		あつあげ ながてん	むすびこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		にぼし みりん しょうゆ		2.1 g
20 火	型抜きチーズ		チーズ								
	チキンライス	○	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	トマトチップ ウスターソース スープストック		617 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		22.9 g	
	カラフルサラダ				あかビーマン	キャベツ きビーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	20.8 g	
コーンスープ	ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g			
21 水	ごはん	○						こめ			606 kcal
	ふりかけ(野菜)								やさしいふりかけ		23.6 g
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし	さといも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん		16.7 g
	ごま酢和え			にんじん	キャベツ	さとう	しろごま			1.8 g	
22 木	麦ごはん	○						こめ むぎ			619 kcal
	チキンカレー（粉）		とりにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ なす	じゃがいも	カレー粉	あぶら	カレーこ	19.5 g	
	茎わかめサラダ			くきわかめ	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ		17.2 g	
										2.5 g	
23 金	ごはん	○						こめ			579 kcal
	魚の三色揚げ		すけとうだら だいず	あおのりこ	にんじん		でんぶらこ	あぶら			25.5 g
	ゆかり和え					キャベツ きゅうり あかじそ		しろごま	しょうゆ		15.9 g
	沢煮椀		ぶたにく	にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし		1.2 g	
26 月	ごはん	○						こめ			597 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん		23.9 g
	ビーンズサラダ			ミックスビーンズ		きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			19.8 g
	きのこスープ		ベーコン	にんじん パセリ	はくさい えのきたけ しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.4 g		
27 火	コッペパン	○						コッペパン			678 kcal
	じゃこカツ		じゃこカツ					あぶら			27.8 g
	ポイルキャベツ					キャベツ					26.9 g
	里芋シチュー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	さといも こむぎこ	バター あぶら	スープストック		2.4 g
28 水	ごはん	○						こめ			626 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		22.4 g
	レモンサラダ				チンゲンサイ	きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら			20.1 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	あぶら	しょうゆ スープストック		1.4 g	
29 木	ごはん	○						こめ			620 kcal
	鯖のみそ煮		さばのみそに								24.8 g
	ごま和え				こまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ		21.3 g
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	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		2.0 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 620	

「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。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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
(乳、卵、小麦、えび、かに、かぶ、ナツ、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品目不使用 + アレルギー準特定原材料20品目不使用
(9品目+あわび、いか、いくら、オレガノ、オリーブ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、パ、ナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナツ、ピスタチオ、ゼラチン)