

10月分献立表<中学校>

令和8年度

四国中央市立土居学校給食センター

日 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		
			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）							
うす味でおいしく 食べられる献立		魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	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						
	鰯のごまみそ焼き		さわら みそ				しろごま	みりん				
	おひたし			チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ				
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし			
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				
	ししゃものかー揚げ			ししゃも			てんぷらこ	あぶら	カレーこ			
	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			
	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			
5 月	ごはん	○				こめ						
	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	トマトケチャップ フリソース			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ						
	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			
6 火	コッペパン	○				コッペパン						
	オムレツ		オムレツ									
	チリコンカン		だいず きゅうにく ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ フリソース スープ ストック しょうゆ			
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら				
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー					
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			
	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			
	ボイルキャベツ					キャベツ						
	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			
16 金	ごはん	○				こめ						
	鰯のマヨネーズ焼き		さけ						マヨネーズ			
	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			
	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			
19 月	ごはん	○				こめ						
	千草卵		ちぐさたまご									
	からし和え				ごまつな	もやし	さとう		しょうゆ からし			
	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	こんにゃく さとう		にぼし みりん しょうゆ			
	型抜きチーズ			チーズ								
20 火	チキンライス	○	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	トマトケチャップ スープ ストック			
	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				
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ			
	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			
21 水	ごはん	○				こめ						
	ふりかけ(野菜)								やさしいふりかけ			
	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 こんにゃく さとう		にぼし しょうゆ みりん			
	ごま酢和え				にんじん	キャベツ	さとう	しろごま				
22 木	麦ごはん	○				こめ むぎ						
	チキンカレー（炒）		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	カレールー	あぶら	カレーこ		
	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			
23 金	ごはん	○				こめ						
	魚の三色揚げ		すけとうだら だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら				
	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			
	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			
26 月	ごはん	○				こめ						
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん			
	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				
	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			
27 火	コッペパン	○				コッペパン						
	じゃこカツ		じゃこカツ					あぶら				
	ボイルキャベツ					キャベツ						
	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			
28 水	ごはん	○				こめ						
	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			
	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				
	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			
29 木	ごはん	○				こめ						
	鰯のみそ煮		さばのみそに									
	ごま和え				ごまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ			
	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			
「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	765



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、かきナッツ、そば、落花生、くるみ)



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、かんぴょう、かつお、かつお、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ビーツ)