

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
1火	○	旬の献立(梨) ~梨のシャキシャキみずみずしい食感を味わってください。品種は当日のお楽しみです。~				596
		チキンカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマト	
		手作り福神漬	砂糖		胡瓜、大根、蓮根、生姜	
		梨			梨	
2水	○	麦ご飯	米、麦			568
		味付け海苔	砂糖、水あめ	のり		
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		きのこ入りおひたし			小松菜、人参、しめじ	
3木	○	大豆入りひじきご飯	米、油、砂糖	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	人参、枝豆	603
		さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、もやし、コーン	
4金	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		616
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	
7月	○	ビビンバ	米、麦、油、こま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	633
		子持ちししゃもフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	ししゃも		
		トックスープ	トック、油	鶏肉	ほうれん草、ねぎ、人参	
8火	○	麦ご飯	米、麦			696
		鉄火みそ	油、砂糖	大豆、みそ		
		生揚げのすき煮	砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油	豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ	
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜、ゆかり	
9水	○	地粉うどん	小麦粉			650
		五目卵とじうどん	砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉、油揚げ、なると	人参、椎茸、ねぎ	
		ココロ大学芋	さつま芋、でん粉、油、砂糖、はちみつ	白いんげん豆		
		塩昆布和え	油	塩昆布	胡瓜、キャベツ、大根	
10木	○	旬の献立(かぼちゃ) ~かぼちゃの甘みを活かしてシチューを作ります。~				606
		黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン、でん粉	脱脂粉乳		
		かぼちゃのシチュー	油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、南瓜	
		ポパイサラダ	油、砂糖		ほうれん草、キャベツ、胡瓜、コーン	
11金	○	四国地方の郷土料理 ~名産品のひじきを使ったちらし寿司と、近海で見られる“うずしお”をイメージした汁物です。~				572
		ひじきのちらし寿司	米、砂糖、こま	ひじき、竹輪、錦糸卵	椎茸、かんぴょう、人参、さやえんどう	
		いわしのカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、油	いわし	生姜	
15火	○	うずしお汁	そうめん	なると、わかめ、豆腐	人参、大根、小松菜	19.9
		麦ご飯	米、麦			
		ミートボールの酢豚風	油、砂糖、でん粉	生揚げ、ミートボール	ピーマン、筍、人参、玉ねぎ、椎茸	
16水	○	チョコレギサラダ	油、砂糖、こま	わかめ、韓国のに	キャベツ、胡瓜、小松菜、人参、にんにく	606
		キャラメル揚げパン	小麦粉、砂糖、油	脱脂粉乳		
		じゃが芋のスープ煮	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、たもぎ茸	
		海藻サラダ	油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、パプリカ	19.8

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)		
17木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			568 26.6	
		てづく 手作りふりかけ	ごま	ちりめんじゃこ、かつお節、 青のり	ゆかり		
		にくばらふ 肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき		
		いそかあ 磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし		
18金	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			577 22.7	
		みそ ホキのごま味噌かけ	でん粉、油、砂糖、ごま	ホキ、みそ			
		じる けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 しめじ		
21月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			578 24.3	
		しお とうふ 塩マーボー豆腐	油、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、 椎茸、にんにく、生姜		
		えのきとわかめのナムル	油、砂糖、ごま	わかめ	もやし、小松菜、えのき、 にんにく		
22火	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			639 21.0	
		いしほ 揚げじゃが芋と生揚げのそぼろ煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆		
		あ ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ		
23水	○	ちゅうかめん ホット中華麺	小麦粉			602 29.8	
		とうにゅうたんめん ごま豆乳担々麺	油、ごま、でん粉	豚肉、豆乳、みそ	生姜、にんにく、人参、筍、 椎茸、ねぎ、チンゲン菜		
		からあ めひかりの唐揚げ	大麦、油	めひかり			
		ちゅうかづ 中華漬け	油、砂糖		大根、胡瓜		
24木	○	しゅん こんだて 旬の献立(みかん) ~「早生みかん」と呼ばれる、甘みと酸味のバランスがよいものを提供します。~					641 21.3
		たいすい 大豆入りハヤシライス	米、麦、油、ハヤシルウ	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト		
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン		
		みかん			みかん		
25金	○	らんどうかい おおえんこんだて 運動会応援献立 ~赤組も白組も、練習の成果を出しきりましょう!~					558 24.8
		か どん ソース勝つ丼	米、麦、米粉パン粉、でん粉、 マッシュポテト、油	豚肉			
		じる かきたま汁	でん粉	鶏卵、わかめ	玉ねぎ、しめじ、ねぎ、小松菜		
		そくきつ 即席漬け			キャベツ、胡瓜		
29火	○	らんどうかい よびひ 運動会予備日					629 20.8
		こ 子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳			
		にくみそ 肉味噌コロケ	パン粉、小麦粉、でん粉、 じゃが芋、砂糖、油	豚肉、みそ	玉ねぎ、生姜		
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、 キャベツ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
30水	○	しゅん こんだて 旬の献立(さつまいも) ~旬のさつまいもをご飯に入れます。さつまいもの甘みを感じながらいただきます。~					618 22.9
		いしほ さつまいもご飯	米、もち米、油、さつまいも				
		のり しゅうゆ あ さわらの海苔醤油揚げ	でん粉、油	さわら、青のり			
		こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁		高野豆腐、油揚げ、みそ	えのき、ねぎ、小松菜		
31木	○	ひ こんだて つぼみの日献立 ~植竹中学校区(植竹中・植竹小・東大成小・大砂土小)で統一した献立を提供します。~					684 29.0
		どん なかよしソイ丼	米、麦、油、カレールウ、 砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆		
		あ 揚げ焼売	でん粉、砂糖、小麦粉、油	鶏肉、豚肉、大豆	生姜、玉ねぎ、にんにく		
		つぼみサラダ	砂糖、油、ごま、 マヨネーズ(卵不使用)	みそ	カリフラワー、ブロッコリー、 人参、キャベツ		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆6年生は修学旅行のため、10月3日(木)・4(金)の給食はありません。公会計化に伴い、徴収額の調整があります。

☆1年生は校外学習のため、10月15日(火)の給食はありません。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 611

たんぱく質(g) 24.0

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5