

4月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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
	新学年の給食活動に 慣れるための献立		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			
南中 9 火	ごはん					こめ			805 kcal	
	麻婆豆腐	○	ふたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスープストック	31.9 g
	バランスウ				チンゲンサイ	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.4 g
	清見オレンジ					れんげ				2.2 g
北中 10 水	ごはん					こめ			760 kcal	
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに						30.9 g	
	煮浸し				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.7 g
	沢煮椀		ふたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ			しょうゆ にぼし	2.5 g
11 木	ごはん					こめ			766 kcal	
	親子丼(具)	○	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	29.4 g
	きびなごかりかりフライ				きびなごの かりかりフライ			あぶら		24.0 g
	ごま煮浸し				ごまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.9 g
12 金	わかめごはん					こめ			746 kcal	
	肉じゃが	○	ふたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.7 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
										2.5 g
15 月	ごはん					こめ			754 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ	○					てんぷらこ	あぶら		26.4 g
	五色野菜炒め				にんじん ピーマン	にんにく もやし キャベツ		オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	23.0 g
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.3 g
16 火	ごはん					こめ			768 kcal	
	チキンカレー	○	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも	カレーウ あぶら	ウスターソース カレーこ	23.6 g
	海藻サラダ				かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.2 g
										2.9 g
17 水	ごはん					こめ			765 kcal	
	コッペパン	○					コッペパン			30.1 g
	ポテトとツナのグラタン		ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ パンこ	バター	スープストック	28.7 g
	ABCスープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	2.9 g
18 木	バナナ								2.9 g	
	入学・進級お祝い献立、食育の日									
	赤飯	○	あずき				こめ もちこめ			789 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
19 金	おかか煮浸し		かつおぶし		ごまつな	もやし キャベツ				24.8 g
	かきたま汁		たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.0 g
	お祝いデザート						7 フリー	とうにゅうプリン		
21 日	ごはん					こめ			791 kcal	
	野菜と厚揚げのキムチ炒め	○	ふたにく あつあげ うずらたまご みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ ほうさいキムチ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	31.0 g
	切り干し大根のナムル				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	25.7 g
										2.5 g
23 火	ごはん					こめ			821 kcal	
	高野豆腐のそぼろ	○	とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.3 g
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	25.4 g
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	2.7 g
24 水	ごはん					こめ			774 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	○	さけ					7 フリー	マヨネーズ	29.2 g
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	20.4 g
	だんご汁		あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g
25 木	ごはん					こめ			818 kcal	
	コッペパン	○					コッペパン			38.8 g
	ポークビーンズ		だいず ふたにく ベーコン		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	36.4 g
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブあぶら		2.9 g
26 金	型抜きチーズ				チーズ					2.9 g
	たけのこごはん	○	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ		しょうゆ みりん わふうだし	777 kcal
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		33.3 g
	アーモンド煮浸し				ごまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.0 g
30 火	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.7 g
	ごはん						こめ			794 kcal
	まんてんふりかけ	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	30.9 g
	鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	25.4 g
30 火	キャロットラペ				にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		2.2 g
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	

「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。

※食物アレルギー等に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。

7 フリー	アレルギーフリー	アレルギー-特定原材料7品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)	エネルギー (kcal)	
			基準	820
28 フリー	アレルギーフリー	アレルギー-特定原材料7品目 + アレルギー-準特定原材料21品目不使用 (7品目 + あわび、いか、いくら、れんげ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、 バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぶ、ナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)	平均	782