

# 4月分献立表<中学校>

令和6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						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				
9 火	わかめご飯			たきこみわかめ			<b>ごめ</b>		751 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ					<b>7 フリ</b> マヨネーズ		35.9 g		
	切り干し大根の はりはり漬け			<b>ごめつゆ</b>	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろうごま	しょうゆ	21.3 g		
	沢菜漬	ぶたにく かくてん		にんじん <b>ねぎ</b>	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ <b>にんし</b>	2.7 g		
10 水	コッペパン					コッペパン			797 kcal		
	黒豆きなこクリーム						くろまめきなこクリーム		30.8 g		
	鶏肉のトマト煮	とりにく ヒヨコマメ		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ	31.7 g		
	まわかめのサラダ はるか		くきわかめ	<b>チンゲンサイ</b>	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	3.3 g		
11 木	ごはん					<b>ごめ</b>			767 kcal		
	白身魚のさらさ揚げ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	29.8 g		
	春野菜サラダ			アスパラガス	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		20.1 g		
	春雨スープ	ぶたにく		<b>チンゲンサイ</b> にんじん	もやし	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.7 g		
12 金	たけのごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	<b>ごめ</b>		しょうゆ みりん わふうだし	734 kcal		
	さわらの塩焼き	さわら							31.3 g		
	酢の物				きゅうり キャベツ	さとう	しろうごま	しょうゆ	19.1 g		
	白玉汁	とうふ		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g		
15 月	ごはん					<b>ごめ</b>			790 kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおりのこ			てんぷらこ	あぶら		27.1 g		
	レモン和え			にんじん <b>ごめつゆ</b>	キャベツ レモン	さとう			20.6 g		
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん <b>ねぎ</b>	ほししいたけ だいこん	さつまいも こんにゃく		<b>にんし</b>	2.2 g		
16 火	ごはん					<b>ごめ</b>			845 kcal		
	厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	33.6 g		
	アーモンド和え			さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	27.6 g		
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.1 g		
17 水	コッペパン					コッペパン			792 kcal		
	ペンのミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック	33.5 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		29.2 g		
									2.4 g		
18 木	高野豆腐のそぼろごはん	とりにく だいず こうどうふ		にんじん <b>ねぎ</b>	ほししいたけ しょうが	<b>ごめ</b> さとう	あぶら	しょうゆ みりん	743 kcal		
	厚焼き卵	あつやきたまご							32.8 g		
	塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	22.5 g		
									2.2 g		

## 食育の日

19 金	ごはん					<b>ごめ</b>			755 kcal
	豚肉とレバーの みそだれがけ	ぶたにく ぶたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	29.1 g
	ポイル野菜			<b>チンゲンサイ</b>	キャベツ				20.8 g
	ふわふわスープ	たまご だいず	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パンこ		しょうゆ スープストック	1.6 g
21 日	麦ごはん					<b>ごめ</b> むぎ			819 kcal
	ミートボールカレー	ミートボール		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	<b>28 フリ</b> カレールウ	あぶら	ウスターソース カレーこ
	ひじきとちりめんの 鉄骨サラダ		ひじき ちりめんじゃこ		とうもろこし <b>キャベツ</b>	さとう	あぶら		22.5 g
	レアチーズ (いちご)		レアチーズ (いちご)						3.1 g

## 入学・入園・進級おめでとう献立

23 火	赤飯	あずき				<b>ごめ</b> もちまい			827 kcal
	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	28.5 g
	いろどり和え			<b>チンゲンサイ</b>	もやし			ななしゅやさいのはなやかごはん	24.9 g
	豆乳みそ汁	あぶらあげ みそ とうにゅう		<b>ねぎ</b>	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		<b>にんし</b>	3.0 g
24 水	おいおいゼリー					<b>7 フリ</b> おいおいゼリー			
	コッペパン					コッペパン			795 kcal
	ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ		トマトピューレ		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	29.3 g
	大根サラダ				だいこん とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	30.7 g
25 木	春野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん <b>アスパラガス</b>	<b>キャベツ</b> たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	3.0 g
	りんご				りんご				
	ごはん					<b>ごめ</b>			743 kcal
	千草卵	ちぐさたまご							28.4 g
26 金	五目豆	とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	19.5 g
	にゅうめん	あぶらあげ	わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	ほししいたけ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.7 g
	ごはん					<b>ごめ</b>			712 kcal
	かえりいりこ		かえりいりこ						38.2 g
30 火	八宝菜	ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	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	18.9 g
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g
	ごはん					<b>ごめ</b>			808 kcal
	揚げ豆腐の甘酢あんかけ	とうふ		あかピーマン <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	29.4 g
小魚入りアーモンド	ちゃんこ鍋	ぶたにく うずらたまご ながてん		にんじん	<b>キャベツ</b> ほししいたけ しろうごま もやし しょうが		ごまあぶら	こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	27.2 g
							こざかないりアーモンド		1.9 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 820 平均 781

※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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

**7  
フリ**

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)

**28  
フリ**

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、オレンジ、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、せうちん)