

4月分献立表〈中学校〉

令和6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
	新年度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	コッペパン					コッペパン				747 kcal
	ハンバーグ 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	29.5 g
	大根サラダ				ほうれんそう	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	29.6 g
	春野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	3.1 g
10 水	たけのこごはん	○	あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	こめ		しょうゆ みりん わふうだし	804 kcal
	鮎の若草焼き		さわら		ほうれんそう			マヨネーズ		33.0 g
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			27.2 g
	だんご汁		あぶらあげ		ごまつつぎ おぎ	たまねぎ		しらたまだんご	しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g
11 木	ごはん					こめ				811 kcal
	厚揚げの中華煮	○	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ おぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	28 フリー オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	32.7 g
	アーモンド和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	27.3 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.1 g
12 金	ごはん					こめ				796 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	31.4 g
	春野菜サラダ				なばな	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		21.9 g
	さつま汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん おぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし	2.0 g
15 月	ごはん					こめ				777 kcal
	豚肉とレバーの みそだれかけ	○	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	29.0 g
	ポイル野菜 (チンゲンサイ)				チンゲンサイ	キャベツ				25.0 g
	春雨スープ		ベーコン うずらたまご		ごまつつぎ 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	2.3 g
16 火	コッペパン					コッペパン				744 kcal
	ペンのミートソース	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	28.7 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	あぶら		26.7 g
	はるか					はるか				2.7 g
17 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	とりにく だいず こうやどうふ		にんじん おぎ	ほししいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	741 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							32.5 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつつぎ にんじん	キャベツ			しょうゆ	22.3 g
										2.2 g
18 木	ごはん					こめ				772 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリー カレールーウ あぶら	カレーこ	24.1 g
	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 キャベツ	さとう	あぶら		17.2 g
	ブラッドオレンジ					ブラッドオレンジ				2.5 g
19 金	わかめご飯			たきこみわかめ			こめ			740 kcal
	いかの天ぷら	○	いか				てんぷらこ	あぶら		34.7 g
	切り干し大根の はりはり漬			食育の日	ごまつつぎ	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	19.0 g
	沢煮椀		ぶたにく ながてん		にんじん おぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	2.9 g
21 日	ハヤシライス	○	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	こめ	28 フリー ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	783 kcal
	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	27.6 g
										23.4 g
										2.6 g
23 火	赤飯		あずき				こめ もちまい			897 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	29.2 g
	いろどり和え				ごまつつぎ	もやし			ななしゆやさいの はなやかごはん	30.2 g
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん おぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	3.0 g
24 水	お祝いクレープ						7 フリー クレープ(いちご)			
	ごはん						こめ			780 kcal
	八宝菜	○	ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	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	32.8 g
	ナッツごぼう					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	23.2 g
25 木	麦ごはん						こめ おぎ			856 kcal
	ししやもの磯辺揚げ	○		ししやも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		30.5 g
	ごま酢和え					もやし かぶ きゅうり	さとう	しろごま		27.8 g
	新じゃがの煮物		とりにく あつあげ		チンゲンサイ 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	2.0 g
26 金	ごはん						こめ			786 kcal
	ひきずり	○	とりにく あつあげ		にんじん おぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	27.9 g
	甘酢和え			わかめ		キャベツ かぶ	さとう		しょうゆ	24.1 g
	レアチーズ(いちご)			レアチーズ						1.7 g
30 火	コッペパン					コッペパン				809 kcal
	黒豆きなこクリーム	○						くろまめきなこ クリーム		34.3 g
	チリコンカン		だいず きゅうりにく ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	36.3 g
	茎わかめのサラダ			きわかめ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	3.0 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	820	平均	790
----	-----	----	-----

※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)

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、かぼちゃ、ごま、アーモンド、セサミン)