

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	ごまっせ 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	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 ねぎ	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 ねぎ	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	ごまっせ 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 ねぎ	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	ごまっせ 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	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	食育の日	ごまっせ	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	34.7 g
	切り干し大根の はりはり漬		ぶたにく ながてん	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	19.0 g	
	沢煮椀								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	進級・入学おめでとう献立		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			ごまっせ	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 ねぎ	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 ねぎ			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 ねぎ	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			くきわかめ	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。

※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)

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、鶏肉、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)

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	790