

5月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

<給食がない日のお知らせ>		21日…川之江小、金一小、上分小							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日 曜日	今月の目標	材 料							
	バランスのよい食事の基本を知るための献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	
		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)			
献立名	牛乳	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		
八十八夜献立		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 水	茶めし					こめ		ちゃ	567 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ	ふたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.4 g
	キャベツの即席漬			こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	18.2 g
	若竹汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たけのこ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.3 g
こどもの日献立									
2 木	ケチャップライス			にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら	トマトケチャップ スープストック	656 kcal
	魚フライ	メルルーサ				でんぶん	パンこ	あぶら	23.5 g
	オニオンスープ			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	19.9 g
	カラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	2.7 g
	かしわもち					かしわもち			
7 火	ごはん					こめ			581 kcal
	厚揚げの中華煮	とりにく えび あつあげ		にんじん さやいんげん	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	23.5 g
	ごま酢煮浸し				キャベツ だいこん きゅうり	さとう	しろごま		18.7 g
8 水	ごはん					こめ			576 kcal
	厚焼き卵	あつやきたまご							21.6 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		18.6 g
9 木	豚汁	ふたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん	こんにやく		にぼし	1.9 g
	コッペパン					コッペパン			581 kcal
	手作りコーンコロケ	ふたにく		にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト でんぶん	あぶら		20.4 g
	ポイルキャベツ				キャベツ				23.2 g
10 金	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん トマト	だいこん たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.1 g
	グリーンピースごはん				グリーンピース	こめ			570 kcal
	ちくわの三色揚げ	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		でんぶん	あぶら		22.5 g
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	16.3 g
14 火	甘酢煮浸し			わかめ	キャベツ もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	2.5 g
	ごはん					こめ			586 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	さけ						こうじ	26.8 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	15.5 g
15 水	切り干し大根の煮物	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.7 g
	ごはん					こめ			632 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	しろごま あぶら	みりん しょうゆ	21.2 g
16 木	そら豆と竹輪のかき揚げ	ちくわ		にんじん	たまねぎ そらまめ	でんぶん	あぶら		19.3 g
	わかめご飯		たきこみわかめ			こめ			585 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.1 g
	煮浸し			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	12.8 g
17 金	オレンジ				れんげ				2.0 g
	ごはん					こめ			620 kcal
	ヤンニョムチキン	とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	23.7 g
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.6 g
18 土	卵とわかめのスープ	たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g
	コーンピラフ	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	バター あぶら	スープストック	548 kcal
	野菜のスープ煮	ふたにく		にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	17.1 g
	フルーツミックス				みかん パイナップル おうとう				14.2 g
21 火	ごはん					こめ			579 kcal
	いかリングフライ	いか				でんぶん	パンこ	あぶら	24.7 g
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	15.3 g
	おかか煮浸し	かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ			しょうゆ	1.8 g
22 水	ごはん					こめ			623 kcal
	鶏肉のごま焼き	とりにく					しろごま	しょうゆ	25.4 g
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら		21.6 g
23 木	豆腐の五目煮	とうふ かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.3 g
	コッペパン					コッペパン			596 kcal
	チリコンカン	だいず ふたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		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	28.7 g
	ポテトサラダ				きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		26.6 g
24 金	ごはん					こめ			579 kcal
	豚丼(具)	ふたにく みそ		にんじん ピーマン にら	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	25.6 g
	焼きししゃも		ししゃも						18.9 g
27 月	アーモンド煮浸し			こまつな	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	1.8 g
	ごはん					こめ			639 kcal
	エッグカレー	ふたにく だいず うずらたまご		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレーウ あぶら	カレーこ ウスターソース	22.0 g
	ピーンズサラダ				キャベツ だいこん	さとう	あぶら		18.6 g
28 火	河内ばんかん				かわちばんかん				2.0 g
	ごはん					こめ			626 kcal
	麻婆厚揚げ	ふたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	25.9 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	23.0 g
29 水	ごはん					こめ			545 kcal
	たきこみごはん	あぶらあげ		にんじん	えだまめ ごぼう しめじ	こめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	27.3 g
	鱈の塩焼き	さわら							18.0 g
	かきたま汁	たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.5 g
30 木	刻み大豆煮浸し	だいず		にんじん	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ	2.5 g
	減量ごはん					こめ			579 kcal
	八幡浜ちゃんぽん	ふたにく いか かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にぼし ちゅうかスープストック しょうゆ	25.4 g
	揚げきょうざ					ぎょうざ	あぶら		20.9 g
31 金	きゅうりのごま煮浸し			こまつな	きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	2.8 g
	ごはん					こめ			576 kcal
	魚の甘酢あんかけ	メルルーサ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	22.0 g
	ワンタンスープ	ふたにく		にんじん	キャベツ しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	15.9 g
								2.1 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。

※食物アレルギー等で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。

エネルギー (kcal)	
基準	630
平均	592

7 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 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、かんぴょう、きゅうい、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、ごま、アーモンド、セリ)