

5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						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	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)			
			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				
八十八夜献立											
1 水	茶めし	○						こめ	ちゃ	737 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.9 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	20.9 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	2.8 g	
	オレンジ					れんげ					
こどもの日献立											
2 木	ケチャップライス	○	ベーコン		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	800 kcal	
	魚フライ		メルルーサ				でんぶんこ パンこ	あぶら		27.7 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	23.3 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	3.2 g	
	かしわもち								かしわもち		
7 火	ごはん	○					こめ			743 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	28.8 g	
	ごま酢煮					キャベツ だいこん きゅうり	さとう	しろごま		21.9 g	
8 水	ごはん	○					こめ			761 kcal	
	納豆		なっとう							28.7 g	
	厚焼き卵		あつやきたまご							22.9 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		2.3 g	
9 木	豚汁	○	ぶたにく 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		
	コッペパン						コッペパン			770 kcal	
	手作りコーンコロツケ		ぶたにく		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 でんぶんこ パンこ	あぶら		25.6 g	
	ポイルキャベツ					キャベツ				29.1 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	2.7 g	
	グリーンピースごはん					グリーンピース	こめ			717 kcal	
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		でんぶんこ	あぶら		27.7 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	19.8 g	
13 月	甘酢煮	○		わかめ		キャベツ もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	3.2 g	
	減量ごはん						こめ			763 kcal	
	八幡浜ちゃんぽん		ぶたにく 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	31.7 g	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		26.1 g	
14 火	きゅうりのごま煮	○			こまつな	きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	3.6 g	
	ごはん						こめ			740 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き		さけ						こうじ	32.1 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	17.4 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	2.2 g	
	ごはん						こめ			808 kcal	
	豚肉とキャベツのみそ炒め		ぶたにく 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	25.8 g	
	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	でんぶんこ でんぶん	あぶら		23.0 g	
16 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			770 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	28.0 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	18.2 g	
	キャンディーチーズ			キャンディーチーズ						3.0 g	
オリンピック献立(韓国)											
17 金	ごはん	○					こめ			793 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	29.2 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	27.5 g	
	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	2.7 g	
食育の日											
20 月	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	759 kcal	
	野菜のスープ煮		ぶたにく		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	22.1 g	
	フルーツ白玉					みかん バイナップル おうとう	しらたまだんご			16.5 g	
21 火	ごはん	○					こめ			735 kcal	
	いかリングフライ		いか				でんぶんこ パンこ	あぶら		29.5 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	17.2 g	
	おかか煮		かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ			しょうゆ	2.2 g	
22 水	ごはん	○					こめ			797 kcal	
	鶏肉のごま焼き		とりにく					しろごま	しょうゆ	31.6 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		25.9 g	
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	1.7 g			
23 木	コッペパン	○					コッペパン			787 kcal	
	チリコンカン		だいず ぶたにく		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	36.8 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		33.4 g	
24 金	ごはん	○					こめ			738 kcal	
	豚丼(具)		ぶたにく 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	31.3 g	
	焼きししゃも			ししゃも						22.2 g	
	アーモンド煮				こまつな	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	2.3 g	
27 月	ごはん	○					こめ			808 kcal	
	エッグカレー		ぶたにく 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	28 フリー カレールウ あぶら	カレーコ ウスターソース	26.8 g	
	ビーンズサラダ				ミックスビーンズ	キャベツ だいこん	さとう	あぶら		21.7 g	
河内ぼんかん				かわちぼんかん					2.4 g		
31 金	ごはん	○					こめ			751 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 じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	27.5 g	
	ワンタンスープ		ぶたにく		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	19.2 g	
									2.4 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	820	平均	766

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、れんげ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、そば、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)