

# 5月分献立表<小学校>

令和6年度  
四国中央市立新宮小中学校

<給食がない日のお知らせ>		20日…遠足							調味料他	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		
	献立名		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 豚肉のかりんとう揚げ カシューナッツ和え 若竹汁	ふたにく とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ	ごめ でんぶん さとう	あぶら カシューナッツ	ごなちゃ しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし	609 kcal 24.8 g 21.5 g 2.4 g
2	木	ケチャップライス 魚フライ カラフルサラダ オニオンスープ かしわもち	ウインナー メルルーサ		にんじん あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり きピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし	ごめ でんぶんこ パンこ さとう	あぶら あぶら オリーブあぶら	トマトケチャップ カレーこ スープストック しょうゆ しょうゆ スープストック	653 kcal 23.5 g 19.2 g 2.6 g
7	火	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 ジャーマンポテト 豚汁	あつやきたまご ベーコン ふたにく あぶらあげ みそ	あじつけのり		たまねぎ えのきたけ だいこん	じゃがいも こんにやく	あぶら		585 kcal 22.6 g 19.0 g 2.0 g
8	水	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが もやし とうもろこし	ごめ さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	607 kcal 23.9 g 19.0 g 1.6 g
9	木	コッペパン 手づくりコロッケ ポイル野菜 ミネストローネ	ふたにく ウインナー		にんじん こまつな にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう マッシュポテト でんぶんこ パンこ マカロニ	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ スープストック	607 kcal 22.4 g 24.8 g 2.2 g
10	金	グリンピースごはん ちくわの三色揚げ 甘酢和え けんちん汁	ちくわ だいず わかめ	あおのりこ	にんじん	グリンピース キャベツ きゅうり	ごめ でんぶんこ さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし	585 kcal 23.5 g 17.1 g 2.5 g
13	月	麦ごはん エッグカレー ツナサラダ 河内ぼんかん	とりにく だいず うずらたまご ツナ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ レモン かわちぼんかん	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら オリーブあぶら	カレーこ オイスターソース	630 kcal 21.7 g 18.2 g 2.0 g
14	火	たきこみごはん 鱈の竜田揚げ ごまみそ和え 豆腐汁	あぶらあげ さわら みそ とうふ		にんじん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	ごめ こんにやく さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら しろごま	しょうゆ わふうだし しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	584 kcal 25.0 g 21.1 g 2.4 g
15	水	ごはん 麻婆厚揚げ 中華キャベツ	だいず ふたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きくらげ	ごめ 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 しょうゆ	633 kcal 26.8 g 22.7 g 1.7 g
16	木	コーンピラフ 春野菜のスープ煮 フルーツ白玉	ベーコン ふたにく		にんじん パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ しめじ たまねぎ みかん パイナップル おうとう	ごめ じゃがいも しらたまだんご	バター あぶら あぶら	スープストック しょうゆ スープストック	621 kcal 19.4 g 14.2 g 1.3 g
17	金	ごはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め そら豆と竹輪のかき揚げ	とりにく みそ ちくわ		にんじん ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ そらまめ	ごめ さとう でんぶん でんぶんこ でんぶん	しろごま あぶら あぶら	みりん しょうゆ	636 kcal 20.4 g 20.1 g 1.4 g
21	火	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 卵とわかめのスープ	とりにく みそ たまご		にんじん にら にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ にんにく	ごめ でんぶん さとう でんぶん	あぶら しろごま ごまあぶら ごまあぶら	トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープストック	620 kcal 23.8 g 22.5 g 2.2 g
22	水	ごはん 鱈の塩焼き からし和え 豆腐の五目煮	さば とうふ かまぼこ		こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ グリンピース ほししいたけ	ごめ さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら	しょうゆ からし しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	579 kcal 25.9 g 18.3 g 1.6 g
23	木	コッペパン チリコンカン ポテトサラダ	だいず ふたにく		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも さとう	あぶら 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	601 kcal 29.1 g 27.0 g 1.7 g
24	金	ごはん 魚の甘酢あんかけ ワンタンスープ	メルルーサ とりにく		にんじん ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが	ごめ でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック ちゅうかスープストック	585 kcal 22.5 g 16.7 g 2.1 g
27	月	ごはん 鮭の照り焼き レモンサラダ 切り干し大根の煮物	さけ あぶらあげ		にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ レモン きりほしだいこん	ごめ あぶら あぶら じゃがいも さとう	あぶら あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ にぼし	580 kcal 24.3 g 15.7 g 1.5 g
28	火	ごはん いかリングフライ おなか和え かぼちゃのみそ汁	いか かつおぶし あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし キャベツ しめじ たまねぎ	ごめ でんぶんこ パンこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ にぼし	597 kcal 24.7 g 15.7 g 1.7 g
29	水	麦ごはん 豚丼(具) 焼きししゃも アーモンド和え	ふたにく みそ ししゃも		にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	ごめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら アーモンド	しょうゆ しょうゆ	584 kcal 25.5 g 19.0 g 1.8 g
30	木	わかめごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツの即席漬 かきたま汁	とりにく たまご とうふ	たきこみわかめ	あかピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ マヨネーズ しろごま	あぶら	しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ	577 kcal 23.3 g 21.4 g 2.1 g
31	金	減量ごはん 八幡浜ちゃんぽん 揚げぎょうざ 中華和え	ふたにく えび かまぼこ		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ たまねぎ とうもろこし もやし	ごめ ちやんぽんめん ぎょうざ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	にぼし しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	604 kcal 26.0 g 20.0 g 2.8 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。

エネルギー (kcal)	
基準	630
平均	604

7  
フルー

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  
フルー

アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目  
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用  
(7品目 + あわび、いか、いくら、リンゴ、キウイ、牛肉、くるみ、さば、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、そば)