

5月分献立表<中学校>

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>		15~17日…修学旅行(中2・3)、28~30日…市中学総体							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	こなちゃ	769 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	30.1 g	
	カシューナッツ和え			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ		しょうゆ	24.7 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	2.9 g	
2木	こどもの日献立										
	ケチャップライス		ウインナー		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 カレーこ スープストック	796 kcal
	魚フライ		メルルーサ					でんぶん	あぶら	パンこ	27.9 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	22.5 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			オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	3.1 g
かしわもち								かしわもち			
7火	ごはん							こめ			735 kcal
	味付のり										26.3 g
	厚焼き卵		あつやきたまご								24.1 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		2.4 g
8水	豚汁		ぶたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん		こんにやく		にぼし	
	ごはん		あぶらあげ みそ					こめ			774 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく えび		にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ		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	29.4 g
春雨サラダ		あつあげ		チンゲンサイ	もやし とうもろこし		はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.2 g	
9木	ごはん							こめ			810 kcal
	コッペパン							コッペパン			28.4 g
	手づくりコロッケ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	31.3 g
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ		マッシュポテト			2.9 g
ミネストローネ		ウインナー		にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく		マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック		
10金	ごはん					グリーンピース		こめ			754 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		29.4 g
	甘酢和え				わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	21.1 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ		こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	3.2 g
13月	ごはん							こめ	むぎ		801 kcal
	エッグカレー		とりにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	28フリー カレールウ あぶら	カレーこ オイスターソース	26.4 g
	ツナサラダ		うずらたまご		ツナ	キャベツ えだまめ レモン		さとう	オリーブあぶら		21.8 g
	河内ばんかん					かわちばんかん					2.5 g
14火	ごはん		あぶらあげ		にんじん	ごぼう		こめ	こんにやく	しょうゆ わふうだし	766 kcal
	鯖の竜田揚げ		さわら			しょうが		さとう	あぶら	しょうゆ	32.7 g
	ごまみそ和え		みそ		こまつな にんじん	もやし		さとう	しろごま	しょうゆ みりん	26.6 g
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.1 g
15水	ごはん							こめ			810 kcal
	麻婆厚揚げ		だいず ぶたにく		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ		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	33.1 g
	中華キャベツ		あつあげ みそ		チンゲンサイ	キャベツ きくらげ			ごまあぶら	しょうゆ	27.3 g
16木	ごはん							こめ			783 kcal
	コーンピラフ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく		じゃがいも	バター あぶら	スープストック	23.2 g
	春野菜のスープ煮		ぶたにく		にんじん アスパラガス	キャベツ しめじ たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ スープストック	16.3 g
フルーツ白玉					みかん パイナップル おうとう		しらたまだんご			1.7 g	
17金	ごはん							こめ			813 kcal
	鶏肉とキャベツみそ炒め		とりにく 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	24.8 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	あぶら		24.0 g
20月	ごはん							こめ			801 kcal
	かえりいりこ										30.7 g
	新じゃがのそぼろ煮		ぶたにく 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	18.6 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		1.4 g
オレンジ					れんげ						
21火	ごはん							こめ			799 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 しろごま	トマトケチャップ しょうゆ	29.8 g
	ナムル				にら にんじん	もやし			ごまあぶら	しょうゆ	27.8 g
卵とわかめのスープ		たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ 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	2.6 g	
22水	ごはん							こめ			760 kcal
	鯖の塩焼き		さば					さとう		しょうゆ からし	33.7 g
	からし和え				こまつな	もやし キャベツ		さとう		しょうゆ からし	23.0 g
豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ グリンピース 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	2.2 g	
23木	ごはん							こめ			793 kcal
	コッペパン							コッペパン			37.1 g
	チリコンカン		だいず ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく		さとう	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	34.2 g
ポテトサラダ					トマトピューレ		えだまめ キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	2.3 g	
24金	ごはん							こめ			764 kcal
	魚の甘酢あんかけ		メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ		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	29.1 g
	ワンタンスープ		とりにく		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ しょうが		ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	20.4 g
27月	ごはん							こめ			749 kcal
	鮭の照り焼き		さけ						あぶら	しょうゆ みりん	31.9 g
	レモンサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ レモン		さとう	あぶら		18.2 g
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	2.0 g	
31金	減量ごはん							こめ			770 kcal
	八幡浜ちゃんぽん		ぶたにく えび		にんじん いら	キャベツ たけのこ たまねぎ とうもろこし		ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にぼし しょうゆ ちゅうかスープストック	32.4 g
	揚げぎょうざ		かまぼこ					ぎょうざ	あぶら		25.1 g
中華和え				にんじん チンゲンサイ	もやし		さとう	ごまあぶら	しょうゆ	3.5 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
+ アレルギー準特定原材料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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、セロリ)

エネルギー (kcal)

基準	820	平均	780
----	-----	----	-----