

5月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >		17日…遠足 27日…繰替休業日						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	425 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	17.2 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	14.2 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	1.7 g	
こどもの日献立											
2 木	ケチャップライス	○	ウィンナー	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	473 kcal
	魚フライ		メルルーサ			てんぷらこ パンこ	あぶら			15.7 g	
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	12.6 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	1.9 g	
かしわもち						かしわもち					
7 火	ごはん	○						こめ			417 kcal
	厚焼き卵		あつきたまご								16.0 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			13.5 g
	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		1.6 g
8 水	ごはん	○						こめ			424 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ 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	16.7 g	
	春雨サラダ				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	12.5 g	
										1.1 g	
9 木	コッペパン	○						コッペパン			459 kcal
	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 マッシュポテト てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ		17.2 g	
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ					20.1 g
	ミネストローネ		ウィンナー		にんじん トマト さやいんげん	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	1.6 g	
10 金	グリーンピースごはん	○			グリーンピース			こめ			384 kcal
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		14.7 g	
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	10.1 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	1.8 g	
13 月	麦ごはん	○						こめ むぎ			436 kcal
	エッグカレー		とりにく だいず うずらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	カレーウ あぶら	カレーこ オイスターソース	14.4 g	
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ レモン	さとう	オリーブあぶら		11.6 g	
	河内ばんかん					かわちばんかん				1.5 g	
14 火	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう		こめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	477 kcal
	鯖の竜田揚げ		さわら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.7 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	18.0 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	2.1 g	
15 水	ごはん	○						こめ			504 kcal
	麻婆厚揚げ		だいず ぶたにく 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	22.1 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ きくらげ		ごまあぶら	しょうゆ	19.1 g	
										1.2 g	
16 木	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			こめ	バター あぶら	スープストック	403 kcal
	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	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	11.6 g		
	フルーツミックス				みかん バイナップル おうとう					8.7 g	
										0.7 g	
食育の日											
20 月	ごはん	○						こめ			490 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ							19.6 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	14.1 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		1.0 g	
オリンピック献立(韓国)											
21 火	ごはん	○						こめ			484 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	18.7 g	
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	18.5 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	1.8 g	
22 水	ごはん	○						こめ			401 kcal
	鯖の塩焼き		さば								17.9 g
	おひたし				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	11.8 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	1.4 g	
23 木	コッペパン	○									462 kcal
	チリコンカン		だいず ぶたにく		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく	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	23.0 g	
	ポテトサラダ					えだまめ キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブあぶら		21.5 g	
										1.3 g	
24 金	ごはん	○						こめ			458 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	18.4 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	14.1 g	
										1.7 g	
28 火	ごはん	○						こめ			408 kcal
	いかリングフライ		いか				てんぷらこ パンこ	あぶら		16.6 g	
	おかか和え		かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ	9.8 g	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.3 g	
29 水	麦ごはん	○						こめ むぎ			407 kcal
	豚丼(具)		ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.8 g	
	焼きししゃも			ししゃも						12.2 g	
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	1.4 g	
30 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ					こめ			394 kcal
	鶏肉のマヨネーズ焼き		とりにく						マヨネーズ	15.7 g	
	キャベツの即席漬				あかピーマン	キャベツ		しろごま	しょうゆ	13.8 g	
	かきたま汁		たまご とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g	
31 金	減量ごはん	○						こめ			431 kcal
	八幡浜ちゃんぽん		ぶたにく えび かまぼこ		にんじん にら	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	18.0 g	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		11.7 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	2.2 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	450
平均	439

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、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、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)