

5月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	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		
			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	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	しんぐうちやめし					こめ		ちゃ	614 kcal	
	さわらのてりやき	○	さわら			さとう でんぷん		しょうゆ みりん	30.0 g	
	おかがあえ		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ		しょうゆ	18.2 g	
	えびちくわり すいとん		とりにく えびちくわ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	すいとん	しょうゆ にんし	1.9 g	
こどもの日献立										
2 木	チキンライス	○	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	オリーブあぶら	682 kcal	
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ						22.0 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	20.7 g	
	コーンスープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	2.8 g	
7 火	ごはん						こめ		601 kcal	
	いかのてんぷら	○	いか			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	24.8 g	
	あまぎあえ		わかめ			キャベツ きゅうり	さとう	しょうゆ	16.3 g	
	さつまじる		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん ごぼう	さつまいも こんにやく	にんし	1.8 g	
8 水	ごはん						こめ		658 kcal	
	マーマレードチキン	○	とりにく			にんにく	でんぷん マーマレード	あぶら	24.7 g	
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	29.2 g	
	ミネストローネ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく トマト	じゃがいも	あぶら	2.4 g	
9 木	ごはん						こめ		671 kcal	
	マーボーあつあげ	○	ぶたにく あつあげ だいたみ		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 でんぷん	ごまあぶら	29.4 g	
	ちゅうかあえ				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	22.8 g	
	オレンジ					オレンジ			1.6 g	
10 金	ごはん						こめ		616 kcal	
	ごいわしのいそべ	○		いわし あおりのこ				あぶら	22.9 g	
	カシューナッツあえ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	23.2 g	
	けんちんじる		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	1.1 g	
13 月	ごはん						こめ		644 kcal	
	おやこに	○	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん にんし	30.6 g	
	やしししゃも			ししゃも					21.7 g	
	こぶきいも						じゃがいも		1.9 g	
14 火	ごはん						こめ		549 kcal	
	さけのこうそうパンこ	○	さけ	チーズ		にんにく	パンこ	オリーブあぶら	26.0 g	
	やき									
	ピーンズサラダ		ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり だいこん	さとう	あぶら	15.4 g	
15 水	オニオンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	1.2 g	
	ごはん						こめ		633 kcal	
	チリコンカン	○	だいたみ ぎゅうにく 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	30.6 g	
	ツナサラダ		ツナ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン	さとう	あぶら	27.5 g	
16 木	かちぼんかん					かちぼんかん			2.0 g	
	ごはん						こめ		621 kcal	
	かつおのカシューナッツ	○	かつお			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	27.7 g	
	からしあえ				こまつな	もやし キャベツ	さとう	しょうゆ からし	18.7 g	
とうふじる		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g		
食育の日										
17 金	グリンピースごはん					グリンピース	こめ		621 kcal	
	たまごのベーコン	○	たまごのベーコンまき						21.9 g	
	まき				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	18.1 g	
	きりぼしだいこんの はりはりづけ				ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも	にんし	2.3 g	
18 土	ごはん						こめ		611 kcal	
	ぶたどん	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	20.6 g	
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	7 フリー マヨネーズ	19.2 g	
	ごまかないり アーモンド							ごまかないりアー モンド	1.1 g	
21 火	ごはん						こめ		619 kcal	
	さばのしおやき	○	さば			キャベツ	さとう	アーモンド	28.0 g	
	さやいんげんの アーモンドあえ				さやいんげん にんじん	キャベツ			22.4 g	
	ごもくまめ		とりにく だいたみ	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく さとう		1.3 g	
22 水	ごはん						こめ		651 kcal	
	マーシャルピーンズ	○						マーシャルピーン ズ	26.8 g	
	ぶたにくとレバーの うめソース		ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	28.7 g	
	ポイルやさい					キャベツ とうもろこし			2.2 g	
23 木	ビーフンスープ		うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスー プストック	
	ミニトマト				ミニトマト					
	むぎごはん						こめ むぎ		612 kcal	
	カレーライス	○	だいたみ ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	28 フリー カレーウ	あぶら	21.8 g
24 金	かいそうサラダ			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	16.1 g	
	あまなつ					あまなつ			1.9 g	
	ごはん						こめ		635 kcal	
	のりのつくだに	○		のりのつくだに					29.3 g	
27 月	しろみざかなの わかさあげ		メルルーサ			ほうれんそう	てんぷらこ	あぶら	19.2 g	
	ごまあえ				にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	2.0 g	
	こうやどうふのもの		こうやどうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ こんぶ にんし		
	ごはん						こめ		630 kcal	
28 火	ささみのフリッター	○	とりにく				こむぎこ	あぶら	26.3 g	
	ひじきサラダ		ひじき			キャベツ えだまめ きゅうり	さとう	あぶら	19.9 g	
	キャロットポタージュ		ベーコン いんげんまめピューレ		にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター	1.0 g	
	ごはん						こめ		638 kcal	
29 水	ぶたにくのしょうがやき	○	ぶたにく			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	30.0 g	
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			17.8 g	
	そらまめとじゃがいもの そぼろに		とりにく		にんじん	そらまめ たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	1.7 g	
	ごはん						こめ		642 kcal	
30 木	あげぎょうざ	○					ぎょうざ	あぶら	27.0 g	
	キャベツのナムル				にら にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	28.0 g	
	ラーメン		ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし	ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうゆ にんし ちゅうかスー プストック	
	かたぬきチーズ			チーズ						
31 金	ごはん						こめ		597 kcal	
	さばのみそに	○	さばのみそに						25.4 g	
	きざみだいたみ		だいたみ		こまつな	キャベツ	さとう	しょうゆ	20.1 g	
	わかたけじる		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g	
31 日	ごはん						こめ		600 kcal	
	ちくわのカレーあえ	○	ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	てんぷらこ	あぶら	20.8 g	
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	17.2 g	
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		にんし	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。 エネルギー (kcal) 基準 630 平均 627

※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処が必要な場合は、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、アレルゲンのない「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-フリー アレルギ-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-フリー アレルギ-特定原材料7品目 + アレルギ-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、セリナ)