

5月分献立表<中学校>

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)
			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	新宮茶めし						こめ		ちゃ	777 kcal	
	さわらの照り焼き	○	さわら				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	35.9 g	
	おなか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	20.7 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 にんじん	2.6 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		トマトケチャップ ウスターソース スープストック	817 kcal	
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ					オリーブあぶら		25.4 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	23.7 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	しょうゆ スープストック	3.6 g	
7 火	ごはん						こめ			762 kcal	
	いかの天ぷら	○	いか				でんぶん	あぶら		30 g	
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	18.8 g	
	さつま汁		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 こんにゃく		にんじん	2.1 g	
8 水	コッペパン						コッペパン			817 kcal	
	マーメレードチキン	○	とりにく			にんにく	でんぶん マーメレード	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	29.8 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		35.2 g	
	ミネストローネ		ベーコン		デングンサイ にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	3.0 g	
9 木	ごはん						こめ			851 kcal	
	マーボー厚揚げ	○	ぶたにく あつあげ だいたず 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	36.4 g	
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	27.4 g	
	オレンジ					オレンジ				2.0 g	
10 金	ごはん						こめ			779 kcal	
	小さいわしのいそべあげ	○		いわし あおりのこ				あぶら		27.4 g	
	カシューナッツ和え				デングンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	27.1 g	
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にんじん	1.4 g	
13 月	ごはん						こめ			830 kcal	
	親子煮	○	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 にんじん	38.9 g	
	焼きししゃも			ししゃも						26.4 g	
	粉ふきいも						じゃがいも			2.5 g	
14 火	ごはん						こめ			693 kcal	
	さけの香草パン粉焼き	○	さけ	チーズ		にんにく	パンこ	オリーブあぶら	バジル	31.0 g	
	ビーンズサラダ		ビヨコマメ			えだまめ きゅうり だいこん	さとう	あぶら		17.3 g	
	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	しょうゆ スープストック	1.6 g	
15 水	コッペパン						コッペパン			791 kcal	
	チリコンカン	○	だいたず 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	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	37.9 g	
	ツナサラダ		ツナ		にんじん デングンサイ	キャベツ レモン	さとう	あぶら		33.7 g	
	河内ばんかん					かわちばんかん				2.4 g	
16 木	ごはん						こめ			793 kcal	
	かつおのカシューナッツ	○	かつお			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	33.3 g	
	がらめ				こまつな	もやし キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ からし	21.9 g	
	からし和え		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 けずりがし こんぶ	2.2 g	
17 金	食育の日										
	グリーンピースごはん					グリーンピース	こめ			743 kcal	
	豚のベーコン巻き	○	たまごのベーコン巻き							25.6 g	
	切り干し大根の はりはり漬				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	20.6 g	
20 月	じゃがいものみそ汁		あつあげ みそ		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にんじん	2.9 g	
	みかんジュース					みかんジュース					
	ごはん						こめ			811 kcal	
	豚丼	○	ぶたにく うずらたまご		ねぎ	たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.2 g	
21 火	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		24.1 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.6 g	
	ごはん						こめ			795 kcal	
	さばの塩焼き	○	さば							34.5 g	
22 水	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	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.8 g	
	五目豆		とりにく だいたず	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	1.8 g	
	コッペパン						コッペパン			800 kcal	
	マーシャルビーンズ	○	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	うめドレッシング	32.7 g	
23 木	豚肉とレバーの 焼ソース					キャベツ とうもろこし				33.8 g	
	ポイル野菜		うずらたまご		にんじん デングンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ	ピーファン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.7 g	
	ビーフンスープ										
	ミニトマト				ミニトマト						
24 金	ごはん						こめ			777 kcal	
	カレーライス	○	だいたず 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 カレールウ	あぶら	ウスターソース カレーこ	26.5 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	18.6 g	
	甘夏					あまなつ				2.5 g	
27 月	ごはん						こめ			809 kcal	
	のりの佃煮	○		のりのつくだに						36.0 g	
	白身魚の若草揚げ		メルルーサ		ほうれんそう		でんぶん	あぶら		22.5 g	
	ごま和え				にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	2.3 g	
28 火	高野豆腐の煮物		こうやどうふ		にんじん デングンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にんじん		
	ごはん						こめ			794 kcal	
	ささみのフリッター	○	とりにく				こむぎこ	あぶら	ベーキングパウダー	31.9 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		22.9 g	
29 水	キャロットポタージュ	○	ベーコン いんげんまめピューレ	ぎゅうりにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター	スープストック	1.2 g	
	ごはん						こめ			816 kcal	
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	37.0 g	
	たくあん和え				デングンサイ	キャベツ たくあん				20.8 g	
30 木	そら豆とじゃが芋の そぼろ煮		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	みりん しょうゆ	2.2 g	
	コッペパン						コッペパン			818 kcal	
	揚げぎょうざ	○			にら にんじん	キャベツ	ぎょうざ	あぶら		32.6 g	
	キャベツのナムル							ごまあぶら しみごま	しょうゆ	34.7 g	
31 金	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 にんじん ちゅうかスープストック	3.9 g	
	型抜きチーズ			チーズ							
	ごはん						こめ			778 kcal	
	鶏のみそ煮	○	さばのみそに							32.2 g	
31 金	鶏み大豆和え	○	だいたず		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.7 g	
	若竹汁		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ			しょうゆ こんぶ けずりがし	2.4 g	
	ごはん						こめ			784 kcal	
	ちくわのカレー揚げ	○	ちくわ				でんぶん	あぶら	カレーこ	26.3 g	
きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.2 g		
厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			にんじん	2.8 g		

※都合により、献立を変更する場合があります。 エネルギー (kcal) 基準 820 平均 792

※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。
 ※今月の産地産消の地域食材は、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、かぶ、かぼちゃ、ごま、アーモンド、セサミン)