

5月分献立表<幼稚園>

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 さわらの照り焼き おなか和え えびちくわ入りすいとん	さわら かつおぶし とりく えびちくわ あぶらあげ		こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	ごめ さとう でんぶん すいとん		ちゃ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ にんじん	498 kcal 24.9 g 16.0 g 1.7 g
こどもの日献立										
2	木	チキンライス ブレンオムレツ カラフルサラダ コーンスープ かしわもち ごはん			にんじん わかめ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり きピーマン	ごめ さとう	オリーブあぶら しょうゆ しょうゆ スープストック	584 kcal 19.5 g 18.8 g 2.5 g	
7	火	いかの天ぷら 甘酢和え さつま汁 ごはん	いか ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ だいこん ごぼう	ごめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら しょうゆ にんじん	483 kcal 20.4 g 14.4 g 1.5 g	
8	水	コッペパン マーマレードチキン アスパラサラダ ミネストローネ ごはん				にんにく アスパラガス チンゲンサイ にんじん トマト	ごめ さとう じゃがいも	あぶら しょうゆ みりん しろワイン しょうゆ しょうゆ スープストック	492 kcal 19.2 g 23.6 g 1.8 g	
9	木	マーボー厚揚げ 中華和え オレンジ ごはん	ぶたにく あつあげ だいず 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 もやし キャベツ オレンジ	ごめ さとう でんぶん さとう	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	538 kcal 24.5 g 19.7 g 1.3 g	
10	金	小いわしのいそべあげ カシューナッツ和え けんちん汁 ごはん		いわし あおりのこ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	ごめ さとう こんにゃく	あぶら しょうゆ しょうゆ にんじん	500 kcal 19.0 g 20.0 g 0.9 g	
13	月	親子煮 焼きししゃも 粉ふきいも ごはん	とりく たまご こうやどうふ	ししゃも	にんじん	たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう	しょうゆ みりん にんじん	507 kcal 24.0 g 17.6 g 1.4 g	
14	火	さけの香草パン粉焼き ビーンズサラダ オニオンスープ コッペパン	さけ	チーズ		にんにく えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ しめじ とうもろこし	ごめ パンこ さとう あぶら	オリーブあぶら パジル しょうゆ スープストック	446 kcal 21.7 g 13.7 g 1.0 g	
15	水	チリコンカン ツナサラダ 河内ぼんかん ごはん	だいず きゅうりにく ぶたにく ツナ		にんじん トマトピューレ チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ レモン かわちぼんかん	ごめ 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	469 kcal 24.0 g 22.4 g 1.3 g	
16	木	かつおのカシューナッツがらめ からし和え 豆腐汁 ごはん	かつお			しょうが もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう さとう	あぶら カシューナッツ しょうゆ からし しょうゆ けずりぶし こんぶ	504 kcal 22.8 g 16.5 g 1.4 g	
食育の日										
17	金	グリンピースごはん 卵のベーコン巻き 切り干し大根の はりはり漬け じゃがいものみそ汁 ごはん	たまごのベーコンまき			グリンピース	ごめ さとう		498 kcal 19.4 g 17.3 g 2.1 g	
20	月	豚丼 セルフポテトサラダ ごはん	ぶたにく うずらたまご		ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	529 kcal 20.1 g 17.9 g 1.1 g	
21	火	ごはん さばの塩焼き さやいんげんの アーモンドあえ 五目豆 コッペパン	さば		さやいんげん にんじん	キャベツ	ごめ さとう	しょうゆ アーモンド しょうゆ みりん	503 kcal 23.3 g 19.4 g 1.1 g	
22	水	マーシャルビーンズ 豚肉とレバーの 梅ソース ポイル野菜 ビーフンスープ ごはん	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ ほししいたけ	ごめ でんぶん さとう ビーフン	マーシャルビーンズ あぶら うめドレッシング しょうゆ ちゅうかスープストック	496 kcal 21.1 g 24.6 g 1.6 g	
23	木	カレーライス 海苔サラダ ごはん	だいず ぶたにく	かいそうミックス	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	カレーライス あぶら ごまあぶら あぶら	486 kcal 18.1 g 14.2 g 1.7 g	
24	金	ごはん のりの佃煮 白身魚の若草揚げ ごま和え 高野豆腐の煮物 ごはん		のりのつくだに			ごめ さとう		517 kcal 24.6 g 16.9 g 1.8 g	
27	月	ごはん ささみのフリッター ひじきサラダ キャロットポタージュ ごはん	とりく	ひじき	にんじん パセリ	キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ	ごめ さとう こむぎこ	あぶら しょうゆ バター ベーキングパウダー スープストック	514 kcal 21.8 g 17.4 g 0.9 g	
28	火	豚肉のしょうが焼き たくあん和え そら豆とじゃが芋のそぼろ煮 コッペパン	ぶたにく			しょうが キャベツ たくあん	ごめ でんぶん さとう	しょうゆ みりん しょうゆ	517 kcal 24.7 g 15.8 g	
29	水	揚げぎょうざ キャベツのナムル ラーメン ごはん			にら にんじん	キャベツ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら しょうゆ しょうゆ にんじん ちゅうかスープストック	464 kcal 21.4 g 21.6 g 2.4 g	
30	木	ごはん 鯛のみそ煮 鶏み大豆和え 若竹汁 ごはん	さばのみそに だいず とうふ	わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ	ごめ さとう	しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし	514 kcal 23.3 g 19.3 g 1.6 g	
31	金	ごはん ちくわのカレーあげ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 ごはん	ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	ごめ でんぶん さとう こんにゃく さとう	あぶら カレーこ みりん しょうゆ にんじん	457 kcal 16.3 g 4.1 g 1.6 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 540 平均 500

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、リンゴ、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、かまぼこ、ごま、7-モード、セロリ)