

# 5月分献立表<小学校>

令和6年度  
四国中央市立土居学校給食センター

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	魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質			
1 水	新宮茶めし							チャ	615 kcal	
	さわらの照り焼き	さわら					さとう でんぷん	しょうゆ みりん	29.8 g	
	おかか和え	かつおぶし		ごまっせ	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 ねび	たまねぎ		すいとん	しょうゆ にぼし	1.9 g	
2 木	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ		ごめ	オリーブあぶら	669 kcal	
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ							21.5 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	20.7 g	
	コーンスープ	ベーコン	子どもの日献立	にんじん	どうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.8 g	
	かしわもち						かしわもち			
7 火	コッペパン						コッペパン		620 kcal	
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	23.7 g	
	ツナサラダ	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ レモン	さとう	あぶら		24.8 g	
	オレンジ				オレンジ				1.8 g	
8 水	ごはん						ごめ		616 kcal	
	小さいわしのいそべあげ		いわし あおのりこ でんぷん				あぶら		23.0 g	
	カシューナッツ和え			ごまっせ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	23.2 g	
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん ねび	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.1 g	
9 木	ごはん						ごめ		605 kcal	
	鮭の香草パン粉焼き	さけ	チーズ		にんにく	パンこ	オリーブあぶら	バジル	28.0 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		20.0 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	1.4 g	
10 金	ごはん						ごめ		678 kcal	
	さつまいものかき揚げ	だいた		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも てんぷらこ	あぶら	スープストック	25.2 g	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	22.3 g	
	甘夏				なつみかん				1.0 g	
14 火	コッペパン						コッペパン		686 kcal	
	揚げ春巻き						はるまき	あぶら	24.5 g	
	キャベツのナムル			チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	29.3 g	
	ラーメン	ぶたにく		にんじん ねび	もやし とうもろこし	ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック にぼし	2.9 g	
15 水	ごはん						ごめ		605 kcal	
	鯖の塩焼き	さば							25.0 g	
	アーモンド和え			ごまっせ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.3 g	
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	1.3 g	
16 木	ごはん						ごめ		626 kcal	
	ヤンニョムチキン	とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら しろごま	トマトケチャップ しょうゆ	23.2 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	22.2 g	
	卵スープ	たまご	わかめ	ねび	えのきたけ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g	
17 金	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ グリンピース	ごめ こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	601 kcal	
	ししやもの三色揚げ	だいた	ししやも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		23.6 g	
	ごま酢和え				もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		20.2 g	
	はんぺん汁	はんぺん	わかめ	ねび	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.6 g	
18 土	ピピンバ	ぶたにく みそ たまご		にら にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごめ さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	590 kcal	
	春雨スープ	うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	25.9 g	
									18.4 g	
21 火	コッペパン						コッペパン		690 kcal	
	マーシャルピーンズ							マーシャルピーンズ	27.8 g	
	鶏肉のトマト煮	とりにく だいた		にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック ちゅうかのソース しょうゆ	30.4 g	
	小松菜サラダ			ごまっせ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g	
22 水	ごはん						ごめ		629 kcal	
	のりの佃煮		のりのつくだに						28.1 g	
	白身魚の若草揚げ	メルルーサ		ほうれんそう		てんぷらこ	あぶら		18.8 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	2.0 g	
	高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし		
23 木	ごはん						ごめ		643 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	28.3 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		19.0 g	
	さつま汁	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねび	しめじ ごぼう	ごまっせ		にぼし	1.3 g	
24 金	麦ごはん						ごめ ねび		645 kcal	
	カレー	だいた ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリー	カレーウ あぶら	24.9 g	
	苧わかめサラダ		くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.0 g	
	型抜きチーズ		チーズ						2.4 g	
27 月	グリーンピースごはん				グリーンピース	ごめ			613 kcal	
	卵のベーコン巻き	たまごのベーコンまき							22.3 g	
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.6 g	
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねび	たまねぎ			にぼし	2.5 g	
	みかんジュース				みかんジュース					
28 火	コッペパン						コッペパン		678 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	しょうゆ みりん しろワイン	25.6 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	スープストック	29.5 g	
	ミネストローネ			にんじん トマト アスパラガス	キャベツ たまねぎ にんにく		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g	
29 水	ごはん						ごめ		597 kcal	
	鯖のみそ煮	さばのみそに							25.4 g	
	刻み大豆和え	だいた		ごまっせ	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.1 g	
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん ねび	たけのこ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g	
30 木	ごはん						ごめ		600 kcal	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	20.3 g	
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	16.6 g	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		ねび	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.0 g	
31 金	ごはん						ごめ		663 kcal	
	麻婆厚揚げ	ぶたにく だいた あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ ねび	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん	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	28.0 g	
	かぶサラダ				かぶ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	22.2 g	
	河内ばんかん				かわちばんかん				1.8 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)

※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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

7  
フリー

アレルギーフリー  
アレルギーフリー  
(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  
アレルギーフリー  
アレルギーフリー  
アレルギーフリー  
(7品目 + あわび、いか、いくら、いわし、えび、かに、きんぎょ、きゅうい、牛乳、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、  
バナナ、豚肉、まつたけ、もやし、やまいも、りんご、おくら、アスパラ、ごま、アヲ、ごぼう)

基準 630 平均 633