

5月分献立表〈中学校〉

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)			
			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			
献立名		牛乳									
1 水	新宮茶めし						こめ		ちゃ	752 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	35.3 g	
	おかか和え		かつおぶし		ごまつゆ	キャベツ			しょうゆ	20.8 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	
2 木	チキンライス		とりにく		にんじん	たまねぎ		こめ	オリーブあぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	808 kcal
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ								25.2 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	24.3 g
	コーンスープ		ベーコン	子どもの日献立		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
	かしわもち							かしわもち			
7 火	コッペパン							コッペパン		736 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	27.6 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		29.5 g
	オレンジ					オレンジ					2.1 g
8 水	ごはん						こめ			760 kcal	
	小さいわしのいそべあげ			いわし あおのりこ でんぶん					あぶら		27.3 g
	カシューナッツ和え				ごまつゆ にんじん	キャベツ		さとう	カシューナッツ	しょうゆ	27.6 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		こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんじん	1.5 g
9 木	ごはん						こめ			742 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	パジル	33.2 g
	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		23.7 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	1.9 g
10 金	ごはん						こめ			838 kcal	
	さつまいものかき揚げ		だいず		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	30.4 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 でんぶん	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	26.3 g
	甘夏					なつみかん					1.4 g
13 月	ごはん						こめ			722 kcal	
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお			しょうが		でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.7 g
	レモン和え					きゅうり かぶ キャベツ レモン		さとう			17.1 g
	豆腐汁		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	2.1 g
14 火	コッペパン							コッペパン		848 kcal	
	揚げ春巻き							はるまき	あぶら		29.1 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	36.7 g
	ラーメン		ぶたにく		にんじん ねぎ	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 にんじん	3.6 g
15 水	ごはん						こめ			767 kcal	
	鯖の塩焼き		さば								30.4 g
	アーモンド和え				ごまつゆ	キャベツ		さとう	アーモンド	しょうゆ	23.8 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 にんじん	1.7 g
16 木	ごはん						こめ			796 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	28.0 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	26.3 g
	卵スープ		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ		でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.7 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		こめ こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	792 kcal
	ししゃもの三色揚げ		だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん			てんぷらこ	あぶら		29.7 g
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり		さとう	しろごま		25.2 g
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.3 g
20 月	ピビンバ		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		こめ 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	802 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	34.9 g
	ヨーグルト			ヨーグルト							22.0 g
											2.4 g
21 火	コッペパン							コッペパン		813 kcal	
	マーシャルピーンズ								マーシャルピーンズ		33.4 g
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		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 ちゅうかうソース しょうゆ	35.0 g
	小松菜サラダ				ごまつゆ	キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら	しょうゆ	2.3 g
22 水	ごはん						こめ			778 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに							34.3 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		22.2 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
23 木	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ 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 にんじん	
	ごはん							こめ			791 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	34.3 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		22.3 g
24 金	さつま汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう		さつまいも		にんじん	1.6 g
	麦ごはん							こめ ねぎ			786 kcal
	カレー		だいず 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 カレールウ あぶら	カレーこ	29.2 g
	茎わかめサラダ			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	22.8 g
27 月	型抜きチーズ			チーズ							3.0 g
	グリンピースごはん					グリンピース		こめ			729 kcal
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコン巻き								25.8 g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん					20.9 g
31 金	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	3.2 g
	みかんジュース					みかんジュース					
	ごはん							こめ			841 kcal
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	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	34.5 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	26.8 g	
河内ばんかん					かわちばんかん					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。

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。

※食物アレルギー等で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。

7
フリ

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

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-特定原材料21品目不使用

(7品目 + あわび、いわし、いわし、わかじ、キウイ、牛肉、(さみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、中あじ、りんご、おろし、ごま、アボカド、きゅうり)

基準	820	平均	782
----	-----	----	-----