

# 5月分献立表<幼稚園>

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	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
献立名	牛乳										
7 火	コッペパン							コッペパン		433 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	17.8 g
	ツナサラダ		ツナ		<b>チンゲンサイ</b>	キャベツ <b>レモン</b>		さとう	あぶら		19.7 g
	オレンジ					オレンジ					1.2 g
8 水	ごはん							<b>こめ</b>			517 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		19.4 g
	カシューナッツ和え				<b>ごまつゆ</b> にんじん	キャベツ		さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.0 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん <b>ねぎ</b>	だいこん ごぼう		こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ <b>にぼし</b>	0.9 g
9 木	ごはん							こめ			508 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	23.6 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		17.4 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	1.2 g
10 金	ごはん							<b>こめ</b>			574 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		<b>さつまいも</b> てんぷらこ	あぶら	スープストック	21.7 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 <b>チンゲンサイ</b>	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なつみかん		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	19.4 g
	甘夏										1.0 g
13 月	ごはん							<b>こめ</b>			492 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	21.1 g
	レモン和え					きゅうり <b>かぶ</b> キャベツ <b>レモン</b>		さとう			13.4 g
	豆腐汁		とうふ	わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	えのきたけ たまねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.4 g
14 火	コッペパン							コッペパン			475 kcal
	揚げ春巻き	○						はるまき	あぶら		18.4 g
	キャベツのナムル				<b>チンゲンサイ</b> にんじん	キャベツ			ごまあぶら しろごま	しょうゆ	21.6 g
	ラーメン		ぶたにく		にんじん <b>ねぎ</b>	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 <b>にぼし</b>	2.1 g
16 木	ごはん							<b>こめ</b>			507 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	19.6 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	19.2 g
	卵スープ		たまご	わかめ	<b>ねぎ</b>	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	2.0 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		<b>こめ</b> こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	478 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		18.6 g
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり		さとう	しろごま		15.8 g
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	<b>ねぎ</b>	たまねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.8 g
20 月	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		<b>こめ</b> 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	498 kcal
	春雨スープ		うずらたまご		<b>チンゲンサイ</b> 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	22.1 g 16.3 g 1.5 g
21 火	コッペパン							コッペパン			512 kcal
	マーシャルピーンズ	○							マーシャルピーンズ		21.2 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	25.2 g
	小松菜サラダ				<b>ごまつゆ</b>	キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら	しょうゆ	1.5 g
22 水	ごはん							<b>こめ</b>			529 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに							24.0 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		16.6 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	1.9 g
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ ほししいたけ <b>ごらめ</b>		さとう		しょうゆ こんぶ <b>にぼし</b>	
23 木	ごはん							<b>こめ</b>			538 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	23.8 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		16.7 g
	さつまい		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん <b>ねぎ</b>	しめじ ごぼう		<b>さつまいも</b>		<b>にぼし</b>	1.1 g
27 月	グリーンピースごはん					グリーンピース		<b>こめ</b>			492 kcal
	卵のベーコン巻き	○	たまごのベーコン巻き								19.6 g
	たくあん和え				<b>チンゲンサイ</b>	キャベツ たくあん					17.7 g
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	たまねぎ				<b>にぼし</b>	2.1 g
29 水	ごはん							<b>こめ</b>			532 kcal
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに								23.6 g
	刻み大豆和え		だいず		<b>ごまつゆ</b>	キャベツ		さとう		しょうゆ	19.4 g
	若竹汁		とうふ	わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	たけのこ				しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g
30 木	ごはん							<b>こめ</b>			492 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	16.3 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	14.7 g
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ		<b>ねぎ</b>	しめじ たまねぎ		じゃがいも		にぼし	1.5 g
31 金	ごはん							<b>こめ</b>			533 kcal
	麻婆厚揚げ	○	ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>ねぎ</b>	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	23.5 g
	かぶサラダ					<b>かぶ</b> キャベツ きゅうり		さとう	あぶら	しょうゆ	19.3 g
	河内ばんかん					かわちばんかん					1.4 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。

※今月の産地産物の地域食材は、太字で表示しています。

7月アレルギーフリー (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28月アレルギーフリー

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:小麦、そば、とうもろこし、卵、乳、牛肉、くまび、さけ、さば、大豆、鶏肉、  
パテ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かぶ、かぶ、ごま、アモグ、ごぼう)