

6月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			3日(月)・・・川滝小											
日 曜 日	今月の目標		材 料										エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	よくかむ習慣を育てる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他					
			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							
3月	ごはん	○	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ			しょうゆ みりん にぼし	588 kcal			
	鶏ごぼう丼(具)		ちくさたまご							23.5 g				
	干草卵									16.8 g				
	レモン煮浸し				きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			1.5 g					
4火	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	549 kcal				
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ		でんぶん じゃがいも	あぶら		20.1 g					
	ビーフンスープ		とうふ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	17.6 g					
									2.0 g					
5水	ごはん	○	メルルーサ				こめ			657 kcal				
	魚のアーモンドフライ		たまご		にんじん	もやし	さとう	アーモンド あぶら		24.7 g				
	にんじんシリシリ(卵入り)		あつあげ みそ	にんじん ねぎ	なす ごぼう	マヨネーズ あぶら	しょうゆ		22.2 g					
	さつま汁					さつまいも	にぼし		1.8 g					
オリンピック献立(ギリシャ)														
6木	コッペパン	○	だいず ぎゅうにく	ぎゅうにくゆう チーズ	トマト	たまねぎ なす	コッペパン				580 kcal			
	ひき肉の重ね焼き(ムサカ)		たら いか	にんじん ビーマン	キャベツ ブロッコニー たまねぎ セロリ レモン	じゃがいも マッシュポテト	バター オリーブあぶら	トマトケチャップ バジル スープストック	27.2 g					
	漁師スープ(フィヤベース)				もものコンポート	マカロニ	オリーブあぶら	しろワイン しょうゆ スープストック	21.2 g					
	桃のコンポート								2.0 g					
7金	麦ごはん	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ			こめ むぎ	しろごま	しょうゆ みりん	608 kcal				
	手作りふりかけ		ぶたにく	さいいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.7 g					
	肉じゃが				あかビーマン	きビーマン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	15.5 g					
	中華煮浸し							しょうゆ	1.6 g					
入梅献立														
10月	枝豆ごはん	○		ちりめんじゃこ		えだまめ	こめ				593 kcal			
	鯛の蒲焼き		いわし			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.3 g					
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ				20.4 g					
	五目卵スープ		たまご あぶらあげ	チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ スープストック	1.8 g					
11火	ごはん・みかんジュース	×				みかんジュース	こめ				539 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						23.1 g				
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく		たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	9.0 g					
	カレーポテト			にんじん ビーマン		じゃがいも	カレーこ		1.5 g					
12水	かぼちゃのみそ汁	○	あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす たまねぎ				にぼし					
	雑穀ごはん						こめ ざっこく			577 kcal				
	味つけのり			あじつけのり						25.1 g				
	鶏天		とりにく		しょうが にんにく	でんぶらこ	あぶら	しょうゆ	18.1 g					
13木	和風サラダ	○		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	1.7 g				
	沢煮槐		ぶたにく	にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ たまねぎ			しょうゆ にぼし						
	麦ごはん						こめ むぎ			615 kcal				
	あぶ玉丼(具)		あぶらあげ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし けずりぶし	29.3 g					
14金	さけの西京焼き	○	さけ みそ				さとう	あぶら	みりん	19.5 g				
	野菜の塩こうじ炒め			さいいんげん にんじん	キャベツ		あぶら	しおこうじ	1.9 g					
	ガーリックライスお茶風味				にんにく たまねぎ	こめ	オリーブあぶら	ちゃ しょうゆ	648 kcal					
	チンゲン菜のクリーム煮		とりにく	ぎゅうにくゆう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん	バター	スープストック	20.3 g				
17月	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	しょうゆ	21.4 g				
	河内ばんかん					かわちばんかん				1.8 g				
	ごはん						こめ			645 kcal				
	さばの香味焼き		さば		にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	27.8 g					
18火	カシューナッツ煮浸し	○			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	23.8 g				
	厚揚げと野菜のチリソース炒め		あつあげ ぶたにく	にんじん さいいんげん	たまねぎ ブロッコニー たけのこ きビーマン ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ トマトケチャップ チリソース	1.6 g					
	麦ごはん		とりにく だいず	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ	カレーこ	592 kcal					
	キーマカレー						ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.7 g					
19水	切り干し大根のナムル	○			チンゲンサイ	きりぼしだいこん きくらげ				16.2 g				
	ミニトマト				ミニトマト					1.6 g				
	食育の日													
	たこめし		たこ あぶらあげ	にんじん	ごぼう	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	595 kcal					
20木	ちくわのチーズフリッター	○	ちくわ	チーズ		でんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー	26.3 g					
	ハンサンスウ			ビーマン にんじん	もやし		はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.4 g				
	豆腐汁		とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9 g				
	ごはん						こめ			587 kcal				
21金	麻婆菜菜	○	ぶたにく だいず みそ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	はるさめ 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	21.3 g					
	にらたまスープ		たまご	にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	15.2 g					
	パイナップル					パイナップル			2.2 g					
	玄米ごはん						こめ げんまい			621 kcal				
24月	チキンチキンごぼう	○	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.1 g				
	からし煮浸し				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.7 g				
	ふしめん汁		かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 g					
	麦ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			622 kcal				
25火	筑前煮	○	とりにく あつあげ うずらたまご	にんじん さいいんげん		ほししいたけ 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	24.1 g				
	ごま酢煮浸し			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		19.5 g				
	青りんごゼリー						あおりんごゼリー			1.9 g				
	ごはん						こめ			651 kcal				
26水	豚とレバーのバーベキューソース	○	ぶたにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	25.5 g				
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ		あぶら		20.4 g					
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.4 g					
27木	ごはん	○	いか			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	616 kcal				
	いかの照り焼き				さいいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	30.7 g				
	アーモンド煮浸し		とりにく	にんじん にら	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	19.7 g					
	親子煮		こうやどうふ たまご						1.9 g					
28金	キャンディーチーズ	○		キャンディチーズ										
	コッペパン						コッペパン			599 kcal				
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.7 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	しょうゆ	25.9 g				
28金	オレンジ	○				オレンジ				2.0 g				
	麦ごはん						こめ むぎ			600 kcal				
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	26.0 g				
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		でんぶらこ	あぶら		18.5 g				
28金	おかか煮浸し	○	かつおぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ			しょうゆ	1.7 g				
	ひじきと厚揚げの炒り煮		あつあげ	ひじき	にんじん さいいんげん		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし					
「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。										基準	630	平均	604	
※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、アレルゲンのない「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。														