

6月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

歯と口の健康週間 4日(火)～10日(月)

ふるさと給食週間 10日(月)～14日(金)

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	○					こめ			745 kcal			
	鶏ごぼう丼（具）		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	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	28.3 g			
	干草卵		ちぐさたまご							19.2 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			1.8 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	ちゅうかスーブストック しょうゆ	743 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		24.5 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 ちゅうかスーブストック	21.0 g				
	バナナ				バナナ				2.6 g				
5 水	ごはん	○					こめ			843 kcal			
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぶらこ パンこ	アーモンド あぶら		30.1 g			
	にんじんシリシリ（卵入り）		たまご	にんじん	もやし	さとう	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	26.3 g				
	さつま汁		あつあげ みそ	にんじん ねぎ	なす ごぼう	さつまいも		にぼし	2.5 g				
オリンピック献立（ギリシヤ）													
6 木	コッペパン	○					コッペパン			761 kcal			
	ひき肉の重ね焼き（ムサカ）		だいず ぎゅうにく	ぎゅうにくう チーズ	トマト	たまねぎ なす	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 スーブストック	35.0 g			
	漁師スープ（フィヤベース）		たら いか		にんじん ピーマン	キャベツ ブツキーニ たまねぎ セロリ レモン	マカロニ	オリーブあぶら	しろワイン しょうゆ スーブストック	26.9 g			
	桃のコンポート					もものコンポート				2.6 g			
7 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			779 kcal			
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	29.0 g			
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.0 g			
	中華煮浸し				あかピーマン	きピーマン もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	2.0 g			
11 火	ごはん	○					こめ			780 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						36.2 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	19.5 g			
	カレーポテト				にんじん ピーマン		じゃがいも		カレーこ	2.1 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			759 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						31.3 g			
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぶらこ	あぶら	しょうゆ	22.0 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	1.9 g			
	沢煮焼		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			786 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	36 g				
14 金	さけの西京焼き	○	さけ みそ				さとう	あぶら	みりん	23 g			
	野菜の塩こうじ炒め				さやいんげん にんじん	キャベツ		あぶら	しおこうじ	2.5 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	チャ しょうゆ	820 kcal				
	チンゲン菜のクリーム煮		とりにく	ぎゅうにくう	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	スーブストック	24.9 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	25.4 g			
	河内ばんかん					かわちばんかん				2.1 g			
	ごはん						こめ			827 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	34 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	28.4 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 さやいんげん	たまねぎ ブツキーニ たけのこ きピーマン ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ トマトケチャップ チリソース	2 g				
	麦ごはん						こめ むぎ			756 kcal			
	キーマカレー		とりにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	カレールウ	カレーこ	27.6 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		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	18.7 g			
	ミニトマト				ミニトマト					2.0 g			
食育の日													
19 水	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	762 kcal			
	ちくわのチーズフリッター		ちくわ	チーズ			てんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー	32.6 g			
	パンサンスウ				ピーマン にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.3 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	3.8 g			
20 木	ごはん	○					こめ			750 kcal			
	麻婆菜		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 ちゅうかスーブストック	26.5 g			
	にらたまスープ		たまご とうふ		にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスーブストック	17.7 g			
	パイナップル					パイナップル				2.7 g			
21 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			794 kcal			
	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	27.9 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	25.8 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	2.3 g			
24 月	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			780 kcal			
	筑前煮		とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.1 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		22.9 g			
	青りんごゼリー						あおりんごゼリー			2.4 g			
25 火	ごはん	○					こめ			835 kcal			
	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	31.3 g			
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				24.1 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.7 g			
26 水	ごはん	○					こめ			803 kcal			
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	39.0 g			
	アーモンド煮浸し				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.4 g			
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご		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	2.5 g			
27 木	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			788 kcal			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ペーコン		にんじん ピーマン 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 スーブストック	35.8 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	32.9 g			
28 金	オレンジ	○					オレンジ			2.7 g			
	麦ごはん						こめ むぎ			762 kcal			
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	31.7 g			
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	あぶら		21.3 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	2.1 g			
	ひじきと厚揚げの炒り煮		あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 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	820	平均	783