6月分献立表〈小学校〉

令和６年度
四国中央市立新宮小中学校

＜ 給食がない日のお知らせ ＞　18日(火)・・・３時間授業

歯と口の健康週間　ふるさと給食週間

日 曜日	今月の目標 / 献立名	牛乳	材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 / たんぱく質	2群 主に体をつくる（赤） 牛乳・乳製品・小魚・海藻 / 無機質	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 / カロテン	4群 主に体の調子を整える（緑） その他の野菜と果物 / ビタミンC	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖 / 炭水化物	6群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 油類 / 脂質	調味料他	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g
3 月	**よくかむ習慣を育てる献立**									
	ごはん						**こめ**			589 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**	23.9 g
	千草卵		ちぐさたまご							17.8 g
	きゅうりの即席漬け					きゅうり キャベツ だいこん		しろごま	しょうゆ	1.7 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 しょうが	**こめ** さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	551 kcal
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ			でんぷん 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**	○								642 kcal
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		24.6 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	7フリー マヨネーズ ごまあぶら	しょうゆ	20.5 g
	鶏汁		とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	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**	○					コッペパン			565 kcal
	ムサカ（挽肉の重ね焼き）		だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 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 スープストック	27.2 g
	ブイヤベース（漁師スープ）		たら いか		にんじん ピーマン	キャベツ ズッキーニ たまねぎ セロリ にんにく	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
	パイナップル					パイナップル				2.0 g
7 金	**ごはん**	○					**こめ**			630 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	23.2 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	15.4 g
	バンサンスウ				あかピーマン	もやし キャベツ きピーマン	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.7 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**			596 kcal
	鰯の蒲焼き		いわし				でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	26.0 g
	ボイルキャベツ					キャベツ				21.0 g
	五目卵スープ		たまご あつあげ		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ しめじ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g
11 火	**ごはん**	○					**こめ**			611 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ						29.2 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	16.7 g
	カレーポテト				にんじん ピーマン		じゃがいも		スープストック カレーこ	1.8 g
	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 ごぼう			**にぼし**	
12 水	**ごはん**	○					**こめ**			574 kcal
	味つけのり			あじつけのり						25.0 g
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	17.6 g
	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
	沢煮椀		**ぶたにく**		にんじん ねぎ	えのきたけ もやし たけのこ たまねぎ			しょうゆ **にぼし**	
13 木	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			613 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 でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし** けずりぶし	29.3 g
	さけの西京焼き		さけ みそ				さとう	あぶら	みりん	19.5 g
	野菜炒め				さやいんげん にんじん	キャベツ		あぶら	スープストック	1.9 g
14 金	**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	617 kcal
	チンゲン菜のクリーム煮		とりにく	ぎゅうにゅう	**チンゲンサイ** にんじん	たまねぎ しめじ	**じゃがいも** でんぷん	オリーブあぶら	スープストック	19.9 g
	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	19.9 g
										1.8 g
17 月	**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
	カシューナッツ和え				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 ズッキーニ たけのこ きピーマン しめじ	さとう でんぷん	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
	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	572 kcal
	ちくわのチーズフリッター		ちくわ	チーズ			てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	26.5 g
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			17.0 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	2.8 g
20 木	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			600 kcal
	キーマカレー		**ぶたにく** 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	28フリー カレールウ	ウスターソース カレーこ	22.7 g
	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	17.2 g
	ミニトマト				ミニトマト					1.7 g
21 金	**ごはん**	○					**こめ**			622 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく			ごぼう えだまめ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.0 g
	からし和え				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.5 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
24 月	**麦ゆかりごはん**	○				ゆかりごはんのもと	**こめ** むぎ			622 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	24.1 g
	ごま酢和え			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
25 火	**ごはん**	○					**こめ**			651 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	でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	25.5 g
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				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
26 水	**ごはん**	○					**こめ**			616 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	30.7 g
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.7 g
	親子煮		とりにく たまご こうやどうふ		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**	1.9 g
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ						
27 木	**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 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 スープストック	27.8 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	25.9 g
	オレンジ					オレンジ				2.0 g
28 金	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			600 kcal
	ふりかけ（野菜）								やさいふりかけ	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		てんぷらこ	あぶら		18.5 g
	おかか和え		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	えだまめ	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）			
基準	630	平均	606

※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。

7フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目不使用（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目 ＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）