

6月分献立表<中学校>

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											
日 曜 日	今日の目標		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		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	○					ごめ			747 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	28.8 g				
	干草卵		ちぐさたまご							20.5 g				
	きゅうりの即席漬				きゅうり キャベツ дайこん		しろごま	しょうゆ	2.0 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	ごめ さとう	ごまあぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ	745 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		27.0 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				
	ヨーグルト			ヨーグルト					2.7 g					
5 水	ごはん	○								830 kcal				
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				でんぶらこ パンこ	アーモンド あぶら		30.5 g				
	にんじんシリシリ(粥入り)		たまご		にんじん	もやし	さとう	マヨネーズ ごまあぶら	しょうゆ	24.3 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	2.6 g				
6 木	オリンピック献立(ギリシャ)													
	コッペパン	○					コッペパン			746 kcal				
	ムサカ(挽肉の重ね焼き)		だいず きゅうにく	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 スーブストック	35.0 g				
	フィヤベース(漁師スープ)		たら いか		にんじん ピーマン	キャベツ ブッキーニ 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 スーブストック	27.0 g				
	パイナップル					パイナップル				2.6 g				
7 金	ごはん	○					ごめ			811 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	28.7 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	17.9 g				
	パンサンスウ				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	2.2 g				
10 月	入梅献立													
	枝豆ごはん	○		ちりめんじゃこ		えだまめ	ごめ			747 kcal				
	鰯の蒲焼き		いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	30.2 g				
	ボイルキャベツ					キャベツ				23.8 g				
11 火	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	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスーブストック	2.5 g				
	ごはん						ごめ			782 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	19.6 g				
12 水	カレーポテト	○			にんじん ピーマン		じゃがいも		スーブストック カレーこ	2.3 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					
	ごはん						ごめ			752 kcal				
	味つけのり			あじつけのり						32.4 g				
13 木	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	21.8 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	2.0 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					
	麦ごはん						ごめ むぎ			785 kcal				
14 金	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	36.0 g				
	さけの西京焼き		さけ みそ			さとう	あぶら	みりん	23.0 g					
	野菜炒め			さやいんげん にんじん	キャベツ		あぶら	スーブストック	2.5 g					
	ガーリックライスお茶風味				にんにく たまねぎ	ごめ	オリーブあぶら	ちゃ しょうゆ	786 kcal					
17 月	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 でんぶん	オリーブあぶら	スーブストック	24.5 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	23.4 g				
										2.1 g				
	ごはん						ごめ			828 kcal				
19 水	さばの香味焼き	○	さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	34.2 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	28.5 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 スズキーニ たけのこ きピーマン しめじ	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	2.0 g					
	食育の日													
20 木	たごめし	○	たこ あぶらあげ		にんじん	ごぼう	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	736 kcal				
	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	32.7 g					
	レモン和え					きゅうり дайこん キャベツ レモン	さとう			20.8 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	3.6 g				
21 金	麦ごはん	○					ごめ むぎ			767 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	カレールウ	ウスターソース カレーこ	27.5 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	20.1 g				
	ミニトマト				ミニトマト					2.1 g				
24 月	ごはん	○					ごめ			795 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	27.8 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	25.5 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	2.3 g					
25 火	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	ごめ 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					
	ごま酢和え			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				
26 水	ごはん	○					ごめ			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				
	ボイル野菜				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	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.7 g				
27 木	ごはん	○					ごめ			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				
	アーモンド和え				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 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	2.5 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			78 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 トマトビュール	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				
オレンジ					オレンジ				2.7 g					
28 金	麦ごはん	○					ごめ むぎ			762 kcal				
	ふりかけ(野菜)								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		でんぶらこ	あぶら		21.3 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	2.1 g				
28 金	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。													
	※都合により、献立を変更する場合があります。													
	エネルギー (kcal) 基準 820 平均 780													

7
フリー

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
フリー

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-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、わかじ、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、かぶ、ごま、アーモンド、ゼラチン)