

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

＜給食がない日のお知らせ＞			18日(火)は給食はありません									
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
	よくかむ習慣を育てる 献立		1群	2群	4群		5群	6群				
			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	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	420 kcal 17.4 g		
	鶏ごぼう丼(具)		ちくさたまご							12.5 g		
	千草卵					きゅうり キャベツ だいこん		しろごま	しょうゆ	1.3 g		
	きゅうりの即席漬					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	411 kcal		
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	411 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		15.1 g		
	ビーフンスープ		とうふ	チンゲンサイ にんじん には	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	13.2 g			
										1.4 g		
5水	ごはん	○								446 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		16.7 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	ごまあぶら	しょうゆ	13.5 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	1.2 g			
6木	オリンピック献立(ギリシャ)						コッペパン			429 kcal		
	コッペパン	○	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	20.7 g		
	ムサカ(挽肉の重ね焼き)		たら いか	にんじん ピーマン	キャベツ スズッキーニ 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	17.0 g			
	フィヤベース(漁師スープ)				パイナップル				1.4 g			
パイナップル												
7金	ごはん	○					こめ			441 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	15.2 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	9.6 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	1.3 g			
10月	入梅献立											
	枝豆ごはん	○		ちりめんじゃこ		えだまめ	こめ			407 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	15.8 g		
	ボイルキャベツ				キャベツ					12.8 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	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.2 g				
11火	ごはん	○					こめ			425 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						20.7 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	10.9 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	1.3 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 ごぼう			にぼし				
	ごはん	○					こめ			399 kcal		
	ふりかけ(野菜)			あじつけのり					やさしいふりかけ	16.9 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	11.6 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	1.3 g			
13木	沢煮棉		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	○					こめ むぎ			423 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	20.2 g			
	さけの西京焼き		さけ みそ			さとう	あぶら	みりん	12.4 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	1.3 g				
14金	ガーリックライスお茶風味	○					こめ			407 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 でんぶん	オリーブあぶら	ちゃ しょうゆ スープストック	12.4 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	12.4 g		
										0.9 g		
17月	ごはん	○					こめ			442 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	18.6 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	15.6 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 スズッキーニ たけのこ きピーマン しめじ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ トマトケチャップ チリソース	1.1 g			
19水	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	394 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	17.4 g		
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			10.1 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	1.9 g			
20木	麦ごはん	○					こめ むぎ			414 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	15.4 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	10.9 g			
									1.3 g			
21金	ごはん	○					こめ			428 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	15.4 g			
	おひたし			こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	13.6 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	1.7 g			
24月	麦ゆかりごはん	○					こめ むぎ			399 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	ゆかりごはんのもと 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	14.6 g			
	ごま酢和え			わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		12.2 g			
									1.5 g			
25火	ごはん	○					こめ			454 kcal		
	豚とレバーの ハーベキューソース		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	17.5 g			
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				13.5 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	0.9 g			
26水	ごはん	○					こめ			420 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	21.3 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	12.1 g			
	親子煮		とりにく たまご こうやとうふ	にんじん には	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	1.3 g			
27木	コッペパン	○					コッペパン			466 kcal		
	ボークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン トマトビュレ	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	22.5 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	21.5 g			
	オレンジ				オレンジ				1.5 g			
28金	麦ごはん	○					こめ むぎ			402 kcal		
	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		16.9 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	11.3 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	1.1 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。											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 450 平均	

※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 **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、オレンジ、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、アーモンド、セサジ)