

6月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

今日の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日 曜 日	よくかむ習慣を育てる献立	1群 主に体をつくる（赤）		2群 主に体の調子を整える（緑）		3群 主に+エネルギーのもとになる（黄）		4群 主に+エネルギーのもとになる（黄）		調味料他			
		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	
		たんぱく質		無機質		カロテン		ビタミンC					炭水化物
3 月	ごはん	○					ごめ					792	kcal
	きびなごの カリカリフライ			きびなごのカリカリ フライ					あぶら		25.3	g	
	ごぼうサラダ					ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ	28.4	g		
	新玉ねぎのスープ		ベーコン うずらたまご		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.9	g		
4 火	虫歯予防デー												
	玄米ごはん	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			ごめ げんまい さとう	しろごま	しょうゆ みりん	822	kcal		
	まんてんふりかけ									33.8	g		
	いわしの蒲焼き		いわし			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.5	g			
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	3.2	g		
もずくスープ	とうふ なんと		もずく	デンゲンサイ にんじん	たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック					
5 水	コッペパン	○	たまごのベーコンまき				コッペパン				747	kcal	
	卵のベーコン焼き									27.5	g		
	薬わかめサラダ			きわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		30.2	g		
	もち麦入り ミソストローネ		ベーコン ヒヨコマメ みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	もちむぎ じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	3.6	g		
	オレンジ						オレンジ						
6 木	みしま分校の児童が考えた献立												
	ごはん	○					ごめ				826	kcal	
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		32.3	g		
	カシューナッツ和え				デンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22.7	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	1.8	g		
7 金	ごはん		○					ごめ				758	kcal
	豚道レモン丼	ぶたにく			にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし しろねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	26.9	g		
	ハッシュポテト						ハッシュポテト	あぶら		23.9	g		
	おひたし				にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	1.6	g		
10 月	ふるさと給食週間の献立＜6/10～6/14＞												
	入荷の日献立												
	梅ちりめんごはん	○	だいず	うめちりめん			ごめ				821	kcal	
	大豆入りかき揚げ				にんじん	たまねぎ	じゃがいも てんぷらこ	あぶら		23.0	g		
	小松菜サラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.9	g		
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん おぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		に卵し	2.5	g		
	梅ゼリー						うめゼリー						
	11 火	たこめし	○	たこ あぶらあげ		にんじん	えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	749	kcal	
		鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく				さとう		こうじ しょうゆ みりん	35.4	g	
		キャベツの照焼揚げ					キャベツ きゅうり			しょうゆ	22.7	g	
けんちん汁		とうふ			にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ に卵し	2.8	g		
冷凍みかん							れいとうみかん						
12 水	コッペパン	○					コッペパン				759	kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ			35.4	g		
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		32.1	g		
	はだか麦の クリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	デンゲンサイ にんじん	しめじ	むぎ じゃがいも	あぶら	スープストック	2.5	g		
	河内ばんかん						かわちばんかん						
13 木	雑穀ごはん	○					ごめ はだかむぎ もちきび もちむぎ みどりまい くらまい あかこめ				788	kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						30.5	g		
	麻婆チンゲン菜		ぶたにく だいず あつあげ みそ		デンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	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	21.6	g		
	切り干し大根の はりはり漬け				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	2.4	g		
	茶めし												
14 金	豆あじの南蛮漬け	○	まめあじ		にんじん ビーマン	たまねぎ	ごめ		ちゃ	810	kcal		
	青菜のみそ汁		あつあげ みそ		こまつな	しめじ たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン	28.2	g		
	レアチーズ（いちご）			レアチーズ			さつまいも		に卵し	24.1	g		
										2.8	g		
17 月	みしま分校の生徒が考えた献立												
	ごはん	○					ごめ				771	kcal	
	ブーブービビンバ丼		ぶたにく たんざくたまご とうふ		にら にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	32.0	g		
	豆腐汁				おぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	19.4	g		
	みかんジュース					みかんジュース				2.4	g		
18 火	ごはん		○					ごめ				834	kcal
	えびエッグ カレーライス	ぶたにく だいず うずらたまご えび			にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレーウ あぶら	カレーこ ウスターソース	29.9	g		
	カラフルサラダ				あかビーマン	キャベツ きゅうり きビーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	21.4	g		
	パイナップル					パイナップル				2.6	g		
19 水	食育の日献立												
	コッペパン	○					コッペパン				770	kcal	
	いちごジャム						いちごジャム			30.0	g		
	山菜うどん		ぶたにく かくてん あぶらあげ		にんじん おぎ	さんさいミックス もやし ごぼう うどん			みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	26.4	g		
ポテトサラダ				にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら		3.6	g			
20 木	オリンピック献立＜韓国＞												
	ごはん	○	とりにく みそ				しょうが	ごめ				830	kcal
	ヤンニョムチキン						でんぶん さとう	あぶら しろごま	トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン	26.8	g		
	きゅうりのナムル				にら にんじん	きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ	28.5	g		
	トック入りスープ		ベーコン		デンゲンサイ にんじん	たまねぎ	トック		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3	g		
21 金	ごはん		○					ごめ				758	kcal
	いわしの塩付け	いわしにつけ									30.8	g	
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	19.1	g		
	切り干し大根の塩物	あぶらあげ かくてん			にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ に卵し	2.0	g		
24 月	残食調査週間献立＜6/24～6/28＞												
	ごはん	○	ぶたにく ぶたレバー				しょうが りんご にんにく	ごめ				836	kcal
	豚肉とレバーの バーベキューソース						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		おぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		に卵し	1.7	g		
25 火	麦ゆかりごはん		○	とりにく うずらたまご あつあげ		にんじん さやいんげん	あかじそ	ごめ むぎ				791	kcal
	筑前煮					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	28.9	g		
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		23.0	g		
	青りんごゼリー						あおりんごゼリー			2.4	g		
26 水	コッペパン	○					コッペパン				790	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	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	33.0	g		
	オレンジ					オレンジ				2.7	g		
27 木	ごはん	○					ごめ				797	kcal	
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		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	23.7	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 に卵し	2.5	g		
	キャンディチーズ				キャンディチーズ								
28 金	麦ごはん	○					ごめ 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		てんぷらこ	あぶら		21.3	g		
	おかか和え		かつおぶし		デンゲンサイ	1			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 に卵し				
「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	791
※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。													
※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。													
</													