6月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（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・ﾊﾟﾝ・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**			502 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		17.4 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	20.2 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	1.3 g
4 火	**虫歯予防デー**									
	玄米ごはん	○					**こめ** げんまい			544 kcal
	まんてんふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	22.0 g
	いわしの蒲焼き		いわし				でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	18.1 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	2.1 g
	もずくスープ		とうふ なると	もずく	**チンゲンサイ** 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**	○					コッペパン			465 kcal
	卵のﾍﾞｰｺﾝ巻き		たまごのベーコンまき							18.8 g
	茎わかめサラダ			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		21.9 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	2.5 g
	オレンジ					オレンジ				
6 木	**みしま分校の見宣が考えた献立**									
	ごはん	○					**こめ**			525 kcal
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		22.1 g
	カシューナッツ和え				**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	17.0 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	1.2 g
7 金	**ごはん**	○					**こめ**			505 kcal
	豚塩レモン丼		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 でんぷん	あぶら	ちゅうかスープストック	19.0 g
	ハッシュポテト						ハッシュポテト	あぶら		19.0 g
	おひたし				にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	1.1 g
10 月	**ふるさと給食週間の献立<6／10~6／14>**									
	入梅の日献立									
	梅ちりめんごはん	○		うめちりめん			**こめ**			552 kcal
	大豆入りかき揚げ		だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも てんぷらこ	あぶら		16.5 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	16.5 g
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん **ねぎ**	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		**に**ぼし	1.7 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	**こめ** さとう		しょうゆ みりん わふうだし	525 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	24.8 g
	キャベツの即席漬け					**キャベツ** きゅうり			しょうゆ	17.1 g
	けんちん汁		とうふ		にんじん **ねぎ**	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ **に**ぼし	2.0 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			452 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				7フリー	マヨネーズ		23.1 g
	ひじきサラダ			ひじき		**キャベツ** きゅうり	さとう	あぶら		21.6 g
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	**チンゲンサイ** にんじん	しめじ	むぎ じゃがいも	あぶら	スープストック	1.5 g
	河内ばんかん					かわちばんかん				
13 木	**雑穀ごはん**	○					**こめ** はだかむぎ もちきび もちむぎ みどりまい くろまい あかごめ			521 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						21.2 g
	麻婆チンゲン菜		ぶたにく だいず あつあげ みそ		**チンゲンサイ** 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	16.0 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	1.6 g
14 金	**茶めし**	○					**こめ**		**ち**ゃ	487 kcal
	豆あじの南蛮漬け		まめあじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン	18.7 g
	青菜のみそ汁		あつあげ みそ		こまつな	しめじ たまねぎ	さつまいも		**に**ぼし	15.5 g
										1.8 g
17 月	**みしま分校の生徒が考えた献立**									
	ごはん						**こめ**			387 kcal
	プープーピピンバ丼		ぶたにく たんさくたまご		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	15.4 g
	豆腐汁		とうふ		**ねぎ**	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	7.2 g
	みかんジュース					みかんジュース				1.3 g
18 火	**ごはん**	○					**こめ**			547 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 ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28フリー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	20.6 g
	カラフルサラダ				あかピーマン	**キャベツ** きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	16.1 g
	パイナップル					パイナップル				1.7 g
19 水	**食育の日献立**									
	コッペパン	○					コッペパン			469 kcal
	いちごジャム						いちごジャム			19.2 g
	山菜うどん		ぶたにく かくてん あぶらあげ		にんじん **ねぎ**	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	17.7 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		2.1 g
20 木	**オリンピック献立<韓国>**									
	ごはん	○					**こめ**			508 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ			しょうが	でんぷん 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	18.2 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	20.3 g
	トック入りスープ		ベーコン		**チンゲンサイ** 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	1.6 g
21 金	**ごはん**	○					**こめ**			520 kcal
	いわしの煮付け		いわしにつけ							25.0 g
	ゆかり和え					もやし **キャベツ** あかじそ			しょうゆ	16.8 g
	切り干し大根の煮物		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**ぼし	1.7 g
24 月	**残食調査週間献立<6／24~6／28>**									
	ごはん	○					**こめ**			525 kcal
	豚肉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	21.3 g
	ボイル野菜				にんじん	**キャベツ**				17.8 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	1.1 g
25 火	**麦ゆかりごはん**	○				あかじそ	**こめ** むぎ			524 kcal
	筑前煮		とりにく うずらたまご あつあげ		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	20.3 g
	ごま酢和え			わかめ		**キャベツ** きゅうり	さとう	しろごま		17.0 g
	青りんごゼリー						7フリー ゼリー(あおりんご)			1.6 g
26 水	**コッペパン**	○					コッペパン			466 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	22.4 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				1.6 g
27 木	**ごはん**	○					**こめ**			485 kcal
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	24.8 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	15.9 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	1.4 g
28 金	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			485 kcal
	野菜ふりかけ								やさいふりかけ	21.9 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		16.0 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	1.5 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	1	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	540	平均	500

※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 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ 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 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ 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）