

6月分献立表〈小学校〉

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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			
	暑さに負けないために食欲 増進をさせる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			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		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	枝豆ごはん	○		ちりめんじゃこ		えだまめ	ごめ			647 kcal			
	きびなごのかりかりフライ			きびなごの かりかりフライ				あぶら	23.8 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	24.7 g			
	新玉ねぎのスープ		ウィンナー 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	2.2 g			
4火	コッペパン	○					コッペパン			609 kcal			
	鶏肉のスパイス焼き		とりにく						オールスパイス	25.5 g			
	茎わかめサラダ			くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	25.3 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	2.6 g			
5水	玄米ごはん	○	歯と口の健康週間 6/4～6/10				ごめ げんまい			662 kcal			
	鯛の蒲焼き					でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	27.1 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	21.2 g			
	ワントンスープ		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ワントン		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g			
6木	ごはん	○					ごめ			629 kcal			
	のりの佃煮			のりのつくだに						23.7 g			
	干草卵		ちぐさたまご							18.5 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				
7金	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	1.9 g			
	ごはん						ごめ			659 kcal			
	酢豚		ぶたにく うずらたまご		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ トマトケチャップ	24.0 g			
	中華和え		オリンピック給食		にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.5 g			
杏仁豆腐	あんにと豆腐							1.4 g					
10月	梅ちりめんご飯	○		うめちりめん			ごめ			659 kcal			
	豚肉とさつまいもの揚げ煮		ぶたにく			しょうが	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.6 g			
	小松菜サラダ		入梅の献立		ごまつめ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.8 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	2.2 g		
11火	コッペパン	○					コッペパン			645 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				7月 マヨネーズ			28.9 g			
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		26.5 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	たまねぎ しめじ	はだかむぎ じゃがいも	あぶら	スープストック	2.0 g			
12水	河内ばんかん	○	ふるさと給食週間 6/10～6/14										
	ごはん							ごめ				633 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	24.8 g			
	ごま和え				ごまつめ	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	19.4 g			
13木	豚汁	○	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	1.6 g			
	ごはん						ごめ			605 kcal			
	やまじ丸のお好み揚げ		えび かつおぶし	あおのりこ		キャベツ とうもろこし	やまいも おこのみやきこ さとう	あぶら		22.0 g			
	レモン和え				チンゲンサイ	だいこん キャベツ レモン				17.9 g			
14金	もずくスープ	○	とうふ うずらたまご	もずく	にんじん	たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g			
	雑穀ごはん						ごめ 雑穀米			669 kcal			
	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	24.0 g			
	パンサンスウ					もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.3 g			
17月	みかんジュース	○					みかんジュース			1.5 g			
	ごはん						ごめ			617 kcal			
	いわしの煮付け		いわしにつけ							27.5 g			
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	17.9 g			
18火	切り干し大根の煮物	○	あぶらあげ ながてん		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	1.8 g			
	コッペパン						コッペパン			640 kcal			
	りんごジャム						りんごジャム			25.0 g			
	山菜うどん		ぶたにく なんと 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	22.4 g			
19水	ポテトサラダ	○			にんじん	えだまめ とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら		2.8 g			
	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 にぼし	608 kcal			
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	29.1 g			
	キャベツの即席漬け					キャベツ きゅうり			しょうゆ	19.3 g			
20木	青菜のみそ汁	○	あつあげ みそ		ごまつめ	しめじ たまねぎ	さつまいも		にぼし	2.2 g			
	ごはん						ごめ			635 kcal			
	豚塩レモン丼（具）		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	24.0 g			
	ハッシュポテト						ハッシュポテト	あぶら		22.8 g			
21金	おひたし	○			にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ				
	小魚入りアーモンド							こざかないり アーモンド		1.3 g			
	えびエッグカレーライス		だいず うずらたまご えび		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごめ じゃがいも 28月 カレーウ	あぶら	カレーこ ウスターソース	657 kcal			
	ドレッシングサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		24.9 g			
24月	パイナップル	○					パイナップル			17.9 g			
	ごはん						ごめ			2.0 g			
	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	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	651 kcal			
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				25.5 g			
25火	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	20.4 g			
	コッペパン						コッペパン			1.4 g			
	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	658 kcal			
	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	29.5 g			
26水	オレンジ	○					オレンジ			27.2 g			
	麦ゆかりごはん					あかじそ	ごめ ねぎ			2.1 g			
	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	632 kcal			
	ごま酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		23.9 g			
27木	青りんごゼリー	○					ゼリー（あおりんご）			19.6 g			
	ごはん						ごめ			1.9 g			
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	612 kcal			
	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	30.7 g			
28金	親子煮	○	とりにく こうやどうふ たまご		にんじん なら	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	19.2 g			
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ						1.9 g			
	麦ごはん						ごめ ねぎ						
	ふりかけ（野菜）								やさいふりかけ	600 kcal			
28金	魚の三色揚げ	○	メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	あぶら		26.0 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	18.5 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		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.7 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	625	平均	636

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。
※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7月

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月

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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）