

6月献立表<中学校>

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	こめ			802 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		28.8 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	29.9 g			
	新玉ねぎのスープ		ウインナー 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	2.6 g			
4火	コッペパン	○					コッペパン			744 kcal			
	鶏肉のスパイス焼き		とりにく						オールスパイス	31.7 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	30.9 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	3.2 g			
5水	玄米ごはん	○					こめ	げんまい		808 kcal			
	鯛の蒲焼き		いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	31.9 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	24.6 g			
	ワンタンスープ		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g			
6木	ごはん	○					こめ			768 kcal			
	のりの佃煮			のりのつくだに						28.1 g			
	千草卵		ちぐさたまご							21.3 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	2.3 g			
	ごはん						こめ			831 kcal			
	豚豚		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	29.3 g			
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	24.1 g			
10月	杏仁豆腐	○					あんにんどうふ			1.8 g			
	梅ちりめんご飯			うめちりめん			こめ			818 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	28.3 g			
	小松菜サラダ				ごまつめ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	25.9 g			
11火	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 にろし	2.8 g			
	コッペパン						コッペパン			769 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ		34.4 g			
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		31.4 g			
12水	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	2.4 g			
	河内ばんかん					かわちばんかん							
	ごはん						こめ			783 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	29.9 g			
13木	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	22.8 g			
	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		にろし	2.0 g			
	ごはん						こめ			745 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		26.4 g			
14金	レモン和え	○	とうふ うずらたまご	もずく	チンゲンサイ にんじん	だいこん キャベツ レモン				20.9 g			
	もずくスープ					たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.6 g			
	雑穀ごはん						こめ 雑穀米			806 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	28.9 g			
18火	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	20.1 g			
	みかんジュース					みかんジュース				2.0 g			
	コッペパン						コッペパン			763 kcal			
	りんごジャム						りんごジャム			29.6 g			
19水	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	26.4 g			
	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		3.5 g			
	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 にろし	756 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	36.0 g			
20木	キャベツの即席漬け	○				キャベツ きゅうり			しょうゆ	23.0 g			
	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		にろし	2.9 g			
	ごはん						こめ			762 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	28.3 g			
21金	ハッシュポテト	○					ハッシュポテト	あぶら		25.7 g			
	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		1.7 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	こめ じゃがいも	カレーこ ウスターソース		806 kcal			
24月	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		30.2 g			
	パイナップル					パイナップル				21.1 g			
	ごはん						こめ			2.5 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	809 kcal			
25火	ポイル野菜	○			にんじん	キャベツ				30.8 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		にろし	24.1 g			
	コッペパン						コッペパン			1.7 g			
	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	790 kcal			
26水	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	35.8 g			
	オレンジ					オレンジ				33.0 g			
	麦ゆかりごはん					あかじそ	こめ ねぎ			2.7 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	766 kcal			
27木	ごま酢和え	○		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろうごま		28.5 g			
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			23.1 g			
	ごはん						こめ			2.5 g			
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	770 kcal			
28金	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	38.5 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 にろし	23.7 g			
	キャンディーチーズ			キャンディーチーズ						2.5 g			
	麦ごはん						こめ ねぎ			740 kcal			
29金	ふりかけ(野菜)	○							やさいふりかけ	31.4 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		21.5 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				
	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 にろし	2.1 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	820	平均	781

※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
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、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、セリ)