

6月献立表<幼稚園>

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			542 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		20.2 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	21.3 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	1.7 g	
4 火	コッペパン	○					コッペパン			428 kcal	
	鶏肉のスパイス焼き		とりにく						オールスパイス	19.2 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	19.9 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	2.1 g	
6 木	ごはん	○					こめ			529 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						20.4 g	
	千草卵		ちぐさたまご							16.3 g	
	カシューナッツ和え			歯と口の健康週間 6/4～6/10	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		
	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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.6 g	
7 金	ごはん	○					こめ			546 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	20.3 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	18.0 g	
	杏仁豆腐						あんにんどうふ			1.2 g	
10 月	梅ちりめんご飯	○		うめちりめん			こめ			549 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	あぶら	しょうゆ みりん	19.8 g	
	小松菜サラダ			入梅の献立	こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	19.0 g	
	けんちん汁		とうふ		にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.8 g	
11 火	コッペパン	○					コッペパン			453 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				7 フリー	マヨネーズ		21.6 g	
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり		さとう	あぶら	20.9 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		
	河内ばんかん					かわちばんかん				1.5 g	
12 水	ごはん	○		ふるさと給食週間 6/10～6/14			こめ			530 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	21.0 g	
	ごま和え				こまつな	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	17.1 g	
	豚汁		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん おぎ	だいこん	さつまいも こんにやく		にぼし	1.4 g	
13 木	ごはん	○					こめ			506 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	あぶら		18.9 g	
	レモン和え				チンゲンサイ	だいこん キャベツ レモン	さとう			15.8 g	
	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	1.7 g	
14 金	雑穀ごはん	○					こめ 雑穀米			567 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	20.7 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	15.3 g	
	みかんジュース					みかんジュース				1.2 g	
17 月	ごはん	○					こめ			537 kcal	
	いわしの煮付け		いわしにつけ							25.3 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 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	1.7 g	
18 火	コッペパン	○					コッペパン			460 kcal	
	りんごジャム						りんごジャム			18.9 g	
	山菜うどん		ぶたにく なんと 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	17.7 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		2.1 g	
20 木	ごはん	○					こめ			551 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	21.2 g	
	ハッシュポテト				にんじん		ハッシュポテト	あぶら		20.8 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		1.2 g	
21 金	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	28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	555 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	21.3 g	
	パイナップル					パイナップル				16.0 g	
24 月	ごはん	○					こめ			542 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	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	21.6 g	
	ポイル野菜				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		おぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.1 g	
25 火	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			502 kcal	
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	25.1 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		
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ						1.4 g	
28 金	麦ごはん	○					こめ おぎ			505 kcal	
	ふりかけ(野菜)								やさしいふりかけ	22.2 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		16.3 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		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.5 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。										平均	517

※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、そば)