

1月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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		
	食への関心を高める献立		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			
10 金	減量ごはん	○					こめ			429 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら	16.5 g			
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ			11.4 g			
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん じゃがいも	カレールウ	カレーこ しょうゆ みりん にぼし	1.8 g		
14 火	ごはん	○					こめ			438 kcal		
	鯖の塩焼き		さば							19.8 g		
	塩昆布ナムル			しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい		ごまあぶら	しょうゆ	13.9 g		
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.2 g		
15 水	大根たきこみごはん	○	あぶらあげ ちくわ		にんじん	だいこん ごぼう	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	437 kcal		
	マーマレードチキン		とりにく		にんにく	でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.4 g			
	ポイル野菜				ブロッコリー	キャベツ			12.2 g			
	豆乳みそ汁		とうふ みそ とうにゅう	わかめ		えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.4 g		
16 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			437 kcal		
	シーフードカレー（ルウ）		いか えび		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	17.6 g		
	カリフラワーと豆のサラダ		ミックスビーンズ			たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	8.8 g		
										1.7 g		
17 金	ごはん	○					こめ			419 kcal		
	魚ナゲット		すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら	こうじ	16.7 g		
	ゆかり和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ ゆかりごはんのもと		しろごま	しょうゆ	11.7 g		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.1 g		
鉄で元気アップ献立												
20 月	玄米ごはん	○					こめ げんまい			450 kcal		
	のりの佃煮			のりのつくだに						18.3 g		
	鶏肉のバジルソテー		とりにく			にんにく	パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	14.7 g		
	水菜と木耳の和風サラダ		かつおぶし		みずな にんじん	きくらげ だいこん	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	1.4 g		
卵と豆乳のみそ汁	たまご あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし					
21 火	減量ごはん	○					こめ			451 kcal		
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		19.9 g		
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	14.8 g		
	トマトタンタン麺		ぶたにく だいず みそ		チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ もやし しろねぎ	ちゅうかめん	しろごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーブストック	1.6 g		
22 水	もやしごはん	○	ぶたにく		にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	411 kcal		
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			15.2 g		
	からし和え				ほうれんそう	はくさい	さとう		しょうゆ からし	13.6 g		
	カリフラワーとうずら卵の スープ		うずらたまご とうふ		にんじん なら	カリフラワー たまねぎ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスーブストック	1.9 g		
23 木	ごはん・ジョア	×		ジョア			こめ			463 kcal		
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	19.9 g		
	卵にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		しろごま あぶら	しょうゆ	9.1 g		
	けんちん汁		とりにく とうふ		こまつな	だいこん ごぼう	こんにやく さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.4 g		
学校給食週間												
24 金	いりこごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ もちまい さとう		しょうゆ わふうだし	450 kcal		
	芋炊き		とりにく いか		にんじん ねぎ	だいこん しめじ しろねぎ はくさい	さといも さとう		にぼし しょうゆ みりん	17.8 g		
	きなごマカロニ		きなこ				マカロニ さとう			9.2 g		
	でこぼん					でこぼん				1.4 g		
27 月	ごはん	○					こめ			410 kcal		
	鮭の塩こうじ焼き		さけ			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	18.8 g		
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	8.6 g		
	そうめんちり		とりにく とうふ		きんときにんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	そうめん こんにやく さ とう		しょうゆ みりん スーブストック	1.5 g		
さめき和三盆糖						わさんぼん						
28 火	チキンピリヤニ	○	とりにく		にんじん ピーマン	しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	カレーこ スーブストック シナモン チリソース	432 kcal		
	はだか麦ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	はだかむぎ じゃがいも	バター	スーブストック	14.7 g		
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		13.9 g		
										1.4 g		
29 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			498 kcal		
	ふりかけ（梅かつお）								うめかつおふりかけ	16.6 g		
	ひきずり		とりにく あつあげ		にんじん しゅんぎく	だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	14.1 g		
	豆の天ぷら		いんげんまめ きんときまめ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	1.0 g		
30 木	ロールパン	○					ロールパン			495 kcal		
	蒸し上げ雑炊		あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	20.5 g		
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	24.0 g		
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		マヨネーズ		1.6 g		
31 金	ごはん	○					こめ			456 kcal		
	豚塩レモン丼(具)		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ しろねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーブストック	22.5 g		
	卵焼き		たまご				さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし	13.8 g		
	アーモンド田作り			かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	1.3 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	450	平均	445

※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
アレルギー

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
アレルギー

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、ゼラチン）