令和6年度

四国中央市立東部学校給食センター

	今月の目標								国国中大川立来和子仪和良	1
∃			1群	2群	3群	4群	5 群	6 群		エネルギー
	1年間の思い出に残る前	# 17	主に体をつ		主に体の	の調子を整える (緑)	主にエネルギーのもと	になる (黄)	7	たんぱく質
翟	千間の心い、田に及る	M77	魚・肉・卵	牛乳·乳製品·	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類	調味料他	脂質
1			豆・豆製品	小魚·海藻						食塩相当量
_	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		
			1 + >> > + .8	•		卒業・進級お祝い献立	la v	•	1, , >,t , > > 101	1
	たいめし		たい あぶらあげ				こめ		しょうゆ わふうだし	709 kca
3	とりから焼き		とりむねからあげ							29. 5 g
₹	塩毘布和え	0		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	20. 3 g
	すまし汁		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3. 2 g
	お祝いデザート	1				50	いちごゼリー			
_	924% A. A. A. L.									
		1	あぶらあげ	1	にんじん	ひなまつり献立 「ごぼう ほししいたけ	 こめ さとう	1	しょうゆ わふうだし	
	五目寿司		こうやどうふ		1270 070	グリンピース	207 62 7			716 kcal
ļ	さわらの塩焼き		さわら							32. 3 g
人	薬の花和え	0			なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	17. 9 g
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	ねぎ	はくさい			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3. 4 g
	ひなあられ	1				28	ひなあられ			
	麦ごはん					フリ	こめ むぎ			808 kca
	カレーライス	_	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28	カレールウ	カレーこ ウスターソース	-
'. I		0	ツナ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	フリー	▼あぶら あぶら		30. 4 g
	ツナサラダ	_	<i>y</i>		T77744 12000	はるか	627	803.5		20. 9 g
	はるか					10.913	 ටහ			2. 2 g
	ごはん	1	1.1.			. 7 /8			- 7 12 1 . 7 14 7 11 1	762 kca
	いかの塩こうじ焼き		いか		- h	しょうが	さとう	7 - 12	こうじ しょうゆ みりん	34. 6 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	20. 3 g
	ひじきの炒り煮		とりにく あつあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	2. 6 g
T	ごはん						こ め	1		863 kca
	マーボー厚揚げ		ぶたにく だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	33. 8 g
.	12 000	0	あつあげ みそ	_	にんじん	たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	_
	バンサンスウ							_ 5.55.5		26. 7 g
4	******			たきこみわかめ			こめ	1		1.9 g
	わかめごはん	-	とりにく あつあげ	,	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	772 kcal
J	筑前煮		うずらたまご			ごぼう	CNICTY 667	ωω ⁰		30. 8 g
	おかか和え	0	かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	21. 5 g
	ジョア	1		ジョアマスカット						2. 6 g
4	(マスカット) ごはん	1		+			こめ	+		
		-	さばのしょうがに	-			1	+		795 kca
	さばのしょうが煮	0	2.000 0 0 7 1/10		チンゲンサイ	キャベツ たくあん		1		29. 0 g
	たくあん和え	↓	ぶたにく みそ		ナンケンサイ にんじん ねぎ	キャヘケ たくめん しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく	1	にぼし	22. 0 g
	豚汁		ふんにく かて		1270 U/O 10 C	Sold isvicit		<u> </u>	Cibo	2. 7 g
٦	コッペパン						コッペパン			728 kca
	プレーンオムレツ	1	プレーンオムレツ							27. 9 g
2	トマトケチャップ								トマトケチャップ	29. 0 g
	ビーンズサラダ	0	ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		2. 9 g
			* ->	+0 = 1= =	4.17°4	4 + 1- +	- +, +/-	.24 + 22	7 7715	
	パンプキン ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	
							こめ			000
	ごはん	-	とりにく					しろごま	しょうゆ	822 kcal
_	鶏肉の白ごま焼き	0	さきいか		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	32. 1 g
	かみかみ和え	-	あぶらあげ		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	C & 80% 9	しょうゆ にぼし	24. 2 g
	切り干し大根の煮物		めからめい		ICNUN ESTINITA	さりはしたいこん	2 8		Carry Clau	1.8 g
	ごはん		**************************************		1- 1 10 1 da me			4 >> >	1 . 7 . 7 . 11	758 kca
	原丼	0	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29. 0 g
	酢の物] _		. = =	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	19. 6 g
-	レアチーズいちご			レアチーズ						2. 2 g
	ごはん	_					こめ			862 kca
,	さばのみそ煮]	さばのみそに							36. 4 g
	いろどり和え	0			チンゲンサイ にんじん	もやし			ななしゅやさいの はなやかごはん	28. 7 g
		1	こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にぼし	
	高野豆腐の卵とじ		たまご					1	-	2. 2 g
	ごはん	4		のりのつくだに			ವ ರ್			773 kca
	のりの個意	4								31.3 g
	焼きししゃも	0		ししゃも		+ 15-1		17	l Law	22. 0 g
	ゆかり和え	1	1.11= 2 4 - 4 - 4		1= / IS /	もやし キャベツ あかじそ	44/14 11 5	しろごま	しょうゆ	2. 0 g
	里芋のそぼろ煮		とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
٦						食育の日		•		
	コッペパン						コッペパン			805 kca
	りんごジャム	1					りんごジャム	1		37. 2 g
	チリコンカン	0	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース	32. 6 g
	ナソコノルノ		ヒヨコマメ	ひじき	トマトピューレ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	スープストック しょうゆ	_
		1					- Cay	1		2. 2 g
	ひじきサラダ						でんぷん	-	みりん しょうゆ	821 kca
	ひじきサラダ ごはん		ぶり		I	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	30.8 g
	ひじきサラダ ごはん ぶりの照り焼き	0	ぶり		ほうわんそう にょじょ		1001	ルンユー アツツ	・ しょ ハツ	24. 6 g
	ひじきサラダ ごはん ぶりの照り焼き カシューナッツ和え	0			ほうれんそう にんじん		1 2 + + + + 1 -			
	ひじきサラダ ごはん ぶりの照り焼き	0	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1. 9 g
	ひじきサラダ ごはん ぶりの頭り焼き カシューナッツ和え だんご汁	0					しらたまだんご	オリーブあぶら	しょうゆ こんぶ けずりぶし	
	ひじきサラダ ごはん ぶりの照り焼き カシューナッツ和え	0	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		オリーブあぶら	しょうゆ こんぶ けずりぶし	
1	ひじきサラダ ごはん ぶりの願り焼き カシューナッツ和え だんご汁 チキンライス	0	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		オリーブあぶら	しょうゆ こんぶ けずりぶし トマトケチャップ ウスターソース	747 kca
	ひじきサラダ ごはん ぶりの照り焼き カシューナッツ和え だんご汁 チキンライス パンプキンオムレツ		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース	ි		しょうゆ こんぶ けずりぶし トマトケチャップ ウスターソース スープストック	747 kca
	ひじきサラダ ごはん ぶりの願り焼き カシューナッツ和え だんご汁 チキンライス		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		オリーブあぶらあぶらあぶら	しょうゆ こんぶ けずりぶし トマトケチャップ ウスターソース	1.9 g 747 kca 24.3 g 22.5 g 3.2 g

※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。

