

4月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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			
	新学年の給食活動に 慣れるための献立		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 木	ごはん	○					こめ			840 kcal		
	厚揚げのキムチ炒め		ぶたにく うずらたまご あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ はくさいキムチ はくさい しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	29.1 g		
	カシューナッツ煮浸し				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	25.2 g		
	バナナ					バナナ				2.1 g		
11 金	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			758 kcal		
	鮭のオーロラソース焼き		さけ				28 フリー マヨネーズ	トマトケチャップ		30.6 g		
	ジャーマンポテト		ベーコン	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		23.8 g			
	コーン卵スープ		たまご とうふ	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ スープストック	2.6 g			
14 月	ごはん	○					こめ			775 kcal		
	麻婆豆腐		ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	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	29.5 g		
	ハンサンスウ					きゅうり キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.9 g		
										2.1 g		
15 火	ごはん	○					こめ			778 kcal		
	魚の人参フリッター		メルルーサ		にんじん		でんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー	29.4 g		
	ひじきの炒り煮		とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	19.3 g		
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			にぼし	2.7 g		
16 水	ごはん	○					こめ			787 kcal		
	中華丼(具)		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	31.9 g		
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ		でんぶん じゃがいも	あぶら			22.4 g		
	煮浸し				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.4 g		
17 木	ごはん	○					こめ			832 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに							31.5 g		
	塩昆布ナムル			しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	27.1 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.1 g		
	オレンジ					オレンジ						
食育の日												
18 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			784 kcal		
	チキンカレー(ルウ)		とりにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ	25.1 g		
	海藻サラダ			かいそうミックス	ブロッコリー	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	19.7 g		
										2.7 g		
入学・進級お祝い献立												
21 月	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			772 kcal		
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.7 g		
	レモン煮浸し					きゅうり きピーマン キャベツ レモン	さとう			21.4 g		
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g		
	お祝いデザート					7 フリー おいわいいちごゼリー						
22 火	ごはん	○					こめ			766 kcal		
	いかのチリソース		いか			にんにく たまねぎ グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	25.5 g		
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ					16.5 g		
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	2.0 g		
23 水	たけのこごはん	○	あぶらあげ		にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ もちまい		しょうゆ みりん わふうだし	796 kcal		
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			しょうが	さとう		こうじ みりん	32.8 g		
	アスパラのアーモンド煮浸し				アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.2 g		
	卵とにらのすまし汁		たまご	わかめ	にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.0 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト								
24 木	コッペパン	○					コッペパン			854 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 しめじ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	33.6 g		
	フルーツ白玉					みかん パイナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			26.1 g		
										2.3 g		
25 金	ごはん	○					こめ			787 kcal		
	高野豆腐のそぼろご飯(具)		とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	32.4 g		
	きびなごカリカリフライ			きびなごフライ				あぶら		23.1 g		
	おかか煮浸し		かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.7 g		
27 日	麦ごはん	○					こめ むぎ			784 kcal		
	のりふりかけ								のりふりかけ	26.1 g		
	肉じゃが		ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.9 g			
	野菜のマリネ				あかピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら		1.5 g		
30 水	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ	あぶら	カレーこ スープストック	758 kcal		
	ナッツごぼう					ごぼう	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ みりん	21.7 g		
	春野菜のスープ煮		ウィンナー	にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	26.0 g			
										2.2 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	791

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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、セラチン)