

4月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立新宮小中学校

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	○					ごめ			764 kcal		
	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	25.8 g		
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		しろごま ごまあぶら	しょうゆ	17.7 g		
										1.8 g		
11 金	麦ごはん	○					ごめ むぎ			772 kcal		
	チキンカレー（ルウ）		とりにく		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 オイスターソース	23.4 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	19.8 g		
										2.7 g		
14 月	ごはん	○					ごめ			777 kcal		
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	29.8 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	23.0 g		
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g		
15 火	ごはん	○					ごめ			787 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに							30.4 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	26.1 g		
	かきたま汁		たまご		にんじん 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	2.3 g		
16 水	ごはん	○					ごめ			828 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	29.7 g		
	パンサンスウ			チンゲンサイ	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.1 g			
										2.3 g		
17 木	入学・進級おめでとう献立											
	赤飯	○	あずき				ごめ もちまい			819 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	29.1 g		
	キャベツの即席漬け					キャベツ きピーマン		しろごま	しょうゆ	23.6 g		
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.7 g		
	お祝いデザート					28フリー	おいわいデザート					
21 月	ごはん	○					ごめ			788 kcal		
	高野豆腐のそぼろ（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		
	きびなごかりかりフライ			きびなごフライ				あぶら		23.1 g		
	おかか和え		かつおぶし		ピーマン にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.8 g		
22 火	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	ごめ むぎ			779 kcal		
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					マヨネーズ	トマトケチャップ	32.8 g		
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		25.0 g		
	コーン卵スープ		たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	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	2.7 g		
23 水	ごはん	○					ごめ			800 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	27.2 g		
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ きくらげ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.2 g		
	オレンジ					オレンジ				2.2 g		
24 木	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	ごめ もちまい		しょうゆ みりん わふうだし	731 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	27.4 g		
	アスパラのアーモンド和え				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	20.0 g		
	だんご汁			わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたまだんご		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.7 g		
25 金	ごはん	○					ごめ			781 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	29.5 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	19.4 g		
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			にぼし	2.6 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	ごめ	あぶら	カレーこ スープストック ウスターソース	760 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	26.1 g		
										2.3 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	820	平均	782

「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	782

※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、ゼラチン）