

4月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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			
	しんがっきの きゅうしょくかつどうに なれるためのこんだて		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					
9 水	わかめごはん	○		たきこみわかめ			ごめ			597 kcal			
	にくじゃが		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	21.3 g			
	はるやさいサラダ				なばな	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		16.1 g 1.8 g			
10 木	ごはん	○					ごめ			596 kcal			
	のりのつくだに			のりのつくだに						28.0 g			
	さばのしおやき		さば							19.4 g			
	きりぼしだいこんの はりはりづけ				チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	2.1 g			
	さわにわん		ぶたにく ながてん	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にろし				
11 金	むぎごはん	○					ごめ むぎ			601 kcal			
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく	28 フリー	あぶら ハヤシルウ	ウスターソース	22.5 g			
	くきわかめのサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら	しょうゆ	19.6 g 2.4 g		
14 月	ごはん	○					ごめ			621 kcal			
	あつあげのちゅうかに		とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスーブストック	25.0 g			
	アーモンドあえ				さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	22.9 g 1.5 g			
15 火	ごはん	○					ごめ			649 kcal			
	ししゃものいそべあげ			ししゃも あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		22.6 g			
	カシューナッツあえ				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	23.1 g			
	はるやさいのスープに		ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スーブストック	1.7 g			
16 水	コーンライス	○				とうもろこし	ごめ			636 kcal			
	とりにくのトマトに		とりにく ヒヨコマメ		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スーブストック トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ	23.7 g			
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら		17.3 g 1.4 g			
17 木	ごはん	○					ごめ			606 kcal			
	こうやどうふの そぼろごはん		とりにく だいず 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	27.6 g			
	あつやきたまご		あつやきたまご							19.5 g			
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	ごまっせ にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.9 g			
18 金	しょくいくのひ こんだて												
	ごはん	○					ごめ			605 kcal			
	はっぼうさい		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ	30.4 g			
	もやしのナムル プロセスチーズ			チーズ	にんじん にら	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	19.6 g 2.1 g			
21 月	ごはん	○					ごめ			600 kcal			
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	26.9 g			
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				17.1 g			
	とうにゅうみそしる		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にろし	1.9 g			
22 火	にゅうがく・にゅうえん・しんきゅう おめでとう こんだて												
	せきはん	○	あずき とりにく				ごめ もちまい でんぶん	あぶら	しょうゆ	762 kcal			
	とりのからあげ					しょうが				25.4 g			
	きざみだいずあえ		だいず		ごまっせ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	27.8 g			
	はんぺんじる		はんぺん あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし ほししいたけ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g			
	おいおいデザート					7 フリー	いちごクレープ						
23 水	こがたコッペパン	○						コッペパン		594 kcal			
	ペンネのミートソース		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スーブストック	23.8 g			
	アスパラサラダ			くきわかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		22.0 g			
	はるか					はるか				2.0 g			
24 木	ごはん	○					ごめ			598 kcal			
	ぶたにくとだいこんの にもの		ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.9 g			
	はるさめのすのものの				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ	17.2 g 1.4 g			
25 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	ごめ		しょうゆ みりん わふうだし	588 kcal			
	いかのてんぶら		いか				てんぶらこ	あぶら		24.5 g			
	いろどりあえ				チンゲンサイ	もやし			ななしゅやさいのはなやかごはん	15.4 g			
	だんごじる			わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2 g			
30 水	ごはん	○					ごめ			599 kcal			
	さわらのてりやき		さわら				さとう		しょうゆ みりん	25.2 g			
	かみかみあえ		さきいか		チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.4 g			
	さつまじる		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも		にろし	1.9 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	630	平均	619

※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、ゼラチン)