

4月分献立表<中学校>

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		
	新学期的給食活動に 慣れるための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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・豆制品	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	○	ふたにく	たきこみわかめ				ごめ				762 kcal
	肉じゃが				さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		26.0 g	
	春野菜サラダ				なばな	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら			18.5 g	
10 木	ごはん	○						ごめ				750 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに							33.3 g	
	さばの塩焼き		さば								22.1 g	
	切干大根のはりはり漬け			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		2.4 g		
沢庵焼	ふたにく 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 にぼし				
11 金	麦ごはん	○	ふたにく					ごめ むぎ				764 kcal
	ハヤシライス				にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく		あぶら ハヤシルー	ウスターソース		27.6 g	
	蓬わかめのサラダ			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		22.7 g	
14 月	ごはん	○						ごめ				795 kcal
	厚揚げの中華煮		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 でんぷん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうか スープストック		30.7 g	
	アーモンド和え			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		27.4 g		
15 火	ごはん	○						ごめ				810 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			でんぷらこ	あぶら			27.5 g	
	カシューナッツ和え				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		27.7 g	
	春野菜のスープ煮		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 スープストック		2.1 g		
16 水	コーンライス	○				とうもろこし		ごめ				782 kcal
	鶏肉のトマト煮		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 スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ		28.6 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			20.2 g	
17 木	ごはん	○						ごめ				767 kcal
	高野豆腐のそぼろごはん		とりにく だいず こうやどうふ あつあきたまご		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		33.2 g	
	厚焼き卵										22.5 g	
塩昆布和え		しおこんぶ	ごぼう にんじん	キャベツ				しょうゆ		2.2 g		
食育の日献立												
18 金	ごはん	○						ごめ				735 kcal
	八宝菜		ふたにく いか えび ずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ		36.3 g	
	もやしのナムル				にんじん にら	もやし		ごまあぶら	しょうゆ		22.4 g	
	プロセスチーズ			チーズ							2.3 g	
21 月	ごはん	○	ふたにく					ごめ				763 kcal
	豚肉のしょうが焼き					しょうが	でんぷん さとう		しょうゆ みりん		33.1 g	
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん						19.9 g	
豆乳みそ汁	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				にぼし		2.5 g		
入学・入園・進級おめでとう献立												
22 火	赤飯	○	あずき とりにく				しょうが	ごめ もちまい でんぷん	あぶら	しょうゆ		908 kcal
	鶏のから揚げ										30.0 g	
	刻み大豆和え		だいず		ごぼう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ		31.3 g	
	はんぺん汁		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		3.0 g	
お祝いデザート							いちごクレープ					
23 水	小型コッペパン	○						ごめ				722 kcal
	ペンネのミートソース		ふたにく 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 スープストック		29.1 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			26.3 g	
	はるか					はるか					2.5 g	
24 木	ごはん	○	ふたにく					ごめ				765 kcal
	豚肉と大根の煮物		うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		29.4 g	
	春雨の酢の物			にんじん		もやし きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ		20.1 g	
たけのごはん										1.9 g		
25 金	いかの天ぷら	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		725 kcal	
	いろどり和え	いか				でんぷらこ	あぶら			29.0 g		
	だんご汁		わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ			ならまだんご	しょうゆ こんぶ けずりぶし		17.7 g	
27 日	麦ごはん	○					ごめ むぎ				796 kcal	
ミートボールカレーライス	ミートボール			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ	ウスターソース カレーこ		23.7 g		
ビーンズサラダ	ミックスビーンズ				きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			20.5 g		
30 水	ごはん	○						ごめ				759 kcal
	さわらの照り焼き		さわら				さとう		しょうゆ みりん		30.7 g	
	かみかみ和え		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		18.6 g	
さつまい	あつあげ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも				にぼし		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。
 ※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。

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	774

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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)