

4月分献立表<幼稚園>

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				
			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				
16 水	コーンライス	○				とうもろこし	ごめ			532 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	20.1 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		15.3 g 1.2 g		
18 金	食育の日献立											
	ごはん	○					ごめ			522 kcal		
	八宝菜		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	ちゅうかスープストック しょうゆ	26.5 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	18.0 g		
	プロセスチーズ			チーズ						1.8 g		
21 月	ごはん	○					ごめ			489 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	22.5 g		
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん					15.1 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		にんにく	1.5 g				
22 火	入学・入園・進級おめでとう献立											
	赤飯	○	あずき				ごめ もちまい			656 kcal		
	鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	21.5 g		
	刻み大豆和え		だいず		ごまつゆ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.6 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	2.0 g		
（南幼のみ） お祝いデザート					7 フリー	いちごクレープ						
23 水	小型コッペパン	○					コッペパン			460 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 スープストック	19.3 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		18.1 g		
はるか				はるか					1.7 g			
24 木	ごはん	○					ごめ			484 kcal		
	豚肉と大根の煮物		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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	20.3 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	15.3 g 1.3 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	492 kcal		
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		20.3 g		
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし			ななしゅやさいのはなやかごはん	13.8 g		
	だんご汁			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	1.9 g		
30 水	ごはん	○					ごめ			480 kcal		
	さわらの照り焼き		さわら				さとう		しょうゆ みりん	20.6 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	14.2 g		
	さつま汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも		にんにく	1.5 g		
	（東幼のみ） お祝いデザート					7 フリー	いちごクレープ					
「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	540	平均	507

※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）