

4月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

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					
			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	ごはん	○						こめ			768 kcal		
	鯖の塩焼き		さば								32.4 g		
	酢の物			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.9 g			
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく	にんじん	2.2 g				
10 木	ごはん	○						こめ			837 kcal		
	麻婆厚揚げ		ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	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	33.9 g				
	アーモンド和え			厚うれんどう	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	29.7 g				
	ブラッドオレンジ				ブラッドオレンジ				2.0 g				
11 金	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		しょうゆ みりん	750 kcal			
	魚の若草揚げ		メルルーサ		ほうれんそう		てんぶらこ	あぶら		30.3 g			
	春野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		19.6 g				
	だんご汁		かまぼこ	にんじん	たまねぎ しろねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.8 g				
14 月	ごはん	○						こめ			758 kcal		
	豚肉とレバーのみそだれかけ		ぶたにく ぶたレバー みそ				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.7 g			
	ポイル野菜（チンゲンサイ）			チンゲンサイ	キャベツ				21.6 g				
	春雨スープ		ベーコン	にら にんじん	もやし たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g				
15 火	ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ				747 kcal		
	鯖の照り焼き		さわら			さとう		しょうゆ みりん	30.8 g				
	からし和え			ごまつぎ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	17.2 g				
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ にんじん	2.7 g				
	四国ゼリー						ゼリー						
16 水	ごはん	○						こめ			775 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	33.0 g				
	厚焼き卵		あつやきたまご						24.2 g				
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつぎ にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.2 g			
17 木	ごはん	○						こめ			770 kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		24.7 g			
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			21.5 g			
	さつま芋のみそ汁		あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	さつまいも		にんじん	2.2 g				
18 金	麦ごはん	○					こめ むぎ	28 フリー	カレールウ あぶら	767 kcal			
	チキンカレー（ルウ）		とりにく	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	24.6 g						
	鉄骨サラダ			ひじき ちりめんじゃこ		キャベツ とうもろこし	さとう			あぶら	19.4 g 2.6 g		
21 月	ごはん	○						こめ			786 kcal		
	ひきずり		とりにく やきどうふ	にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	30.7 g				
	ごま酢和え					もやし きゅうり	さとう	しろごま		24.1 g			
	型抜きチーズ			チーズ						1.9 g			
22 火	コッペパン	○						コッペパン			774 kcal		
	チリコンカン		だいき ぎゅうにく ぶたにく	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	36.0 g				
	大根サラダ			くきわかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	32.8 g 2.9 g			
23 水	赤飯	○	あずき					こめ もちまい			777 kcal		
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.7 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	23.1 g			
	すまし汁		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.4 g			
	お祝いデザート							ゼリー（いちご）					
24 木	ごはん	○						こめ			806 kcal		
	八宝菜		ぶたにく 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	30.8 g				
	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	23.2 g 1.7 g				
25 金	ごはん	○						こめ			797 kcal		
	白身魚のカレー揚げ		メルルーサ				てんぶらこ	あぶら	カレーこ	24.6 g			
	和風サラダ			わかめ		だいこん きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	24.4 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 かぶ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	3.0 g				
27 日	ごはん	○						こめ	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	768 kcal		
	ハヤシライス（ルウ）		ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく			27.3 g					
	海藻サラダ			かいそうミックス		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	23.4 g 2.6 g	
30 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ				こめ	7 フリー	マヨネーズ	725 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ								32.0 g		
	切り干し大根のはりはり漬				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろごま			しょうゆ	20.1 g	
	かきたま汁		たまご		ねぎ	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	2.6 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	774

※調味料は、アレルゲンのない「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。

※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。

※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-フリー

アレルギ-特定原材料7品目
+ アレルギ-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-フリー

+ アレルギ-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)