

# 4月分献立表<幼稚園>

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			
16 水	ごはん	○					こめ			495 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 <b>ねぎ</b>	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.6 g
	厚焼き卵		あつやきたまご							18.2 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	<b>ごぼう</b> にんじん	<b>キャベツ</b>		しろごま	しょうゆ	1.5 g
17 木	ごはん	○					こめ			463 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		15.2 g
	レモン和え					きゅうり だいこん <b>レモン</b>	さとう			14.5 g
	さつま芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん <b>ねぎ</b>	たまねぎ しめじ ごぼう	<b>さつまいも</b>		<b>にんじん</b>	1.3 g
18 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			490 kcal
	チキンカレー(ルー)		とりにく		にんじん <b>トマト</b>	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも <b>28フリー</b>	カレールー あぶら	カレーこ ウスターソース	17.1 g
	鉄骨サラダ			ひじき ちりめんじゃこ		<b>キャベツ</b> とうもろこし	さとう	あぶら		14.9 g
21 月	ごはん	○					こめ			518 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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	22.2 g
	ごま酢和え					もやし きゅうり	さとう	しろごま		19.1 g
	型抜きチーズ			チーズ						1.4 g
22 火	コッペパン	○					コッペパン			460 kcal
	チリコンカン		だいず きゅうりにく 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	22.7 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	21.7 g
23 水	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			542 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	20.2 g
	いろどり和え				<b>チンゲンサイ</b>	もやし			ななしゆ やさいのはなやか	17.3 g
	すまし汁		かまぼこ	わかめ	<b>ねぎ</b>	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.2 g
	お祝いデザート							ゼリー(いちご)		
24 木	ごはん	○					こめ			512 kcal
	八宝菜		ぶたにく えび うずらたまご		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	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	21.3 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	17.1 g 1.3 g
25 金	ごはん	○					こめ			487 kcal
	白身魚のカレー揚げ		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	15.5 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	17.6 g
	春野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん	<b>キャベツ</b> セロリ たまねぎ <b>かぶ</b>	<b>じゃがいも</b>	あぶら	しょうゆ スープストック	1.7 g
30 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			466 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					<b>7フリー</b>	マヨネーズ	22.6 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	15.3 g
	かきたま汁		たまご		<b>ねぎ</b>	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	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。

※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。

※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。

平均 493

**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  
+ 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)