

5月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			20日…川之江小										
日 曜 日	今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			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			
八十八夜献立													
1 木	茶めし	○					こめ		ちゃ	606	kcal		
	鯖の照り焼き		さわら				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.6	g		
	カシューナッツ煮浸し			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	18.8	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	2.4	g			
こどもの日献立													
2 金	ケチャップライス	○			にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ	こめ		スーブストック ウスターソース トマトケチャップ	678	kcal		
	ポークフライ		ぶたにく				てんぷらこ パンこ	あぶら		24.3	g		
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		20.2	g		
	オニオンスープ				にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		あぶら	しょうゆ スーブストック	2.5	g		
	かしわもち						かしわもち						
7 水	ごはん	○					こめ			598	kcal		
	筑前煮		とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.5	g		
	ごま酢煮浸し				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		19.4	g		
										1.5	g		
8 木	ごはん	○					こめ			633	kcal		
	そら豆のかき揚げ			ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ そらまめ	てんぷらこ	あぶら		24.0	g		
	チンジャオロース		ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ ウスターソース ちゅうかスーブストック	20.0	g		
										1.6	g		
9 金	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			622	kcal		
	サバのカレームニエル		さば			にんにく	こむぎこ	あぶら	カレーこ	23.2	g		
	三色煮浸し				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	20.1	g		
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0	g		
13 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			605	kcal		
	キーマカレー（ルウ）		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	28 フリー カレールウ	カレーこ	22.1	g		
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	17.2	g		
										1.5	g		
14 水	グリーンピースごはん	○				グリーンピース	こめ			622	kcal		
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	23.1	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 わふうだし	21.7	g		
	かきたま汁		たまご	わかめ	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	2.4	g		
15 木	コッペパン	○					コッペパン			591	kcal		
	手作り豆腐ハンバーグ		とりにく ぶたにく とうふ			たまねぎ	でんぶん		トマトケチャップ ウスターソース	27.2	g		
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		24.5	g		
	マカロニスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スーブストック	2.9	g		
16 金	ごはん	○					こめ			576	kcal		
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	26.3	g		
	中華煮浸し				こまつな	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.7	g		
	豆腐の五目煮		とうふ ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.5	g		
食育の日													
17 土	チンゲンサイチャーハン	○	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ	615	kcal		
	煮干しと大豆の揚げ煮		だいず	かえりいりこ			でんぶん さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	23.5	g		
	ワンタンスープ		とうふ		にら にんじん	キャベツ えのきたけ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスーブストック	22.0	g		
										2.3	g		
20 火	ごはん	○					こめ			610	kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	26.4	g		
	粉ふきいも				にんじん	とうもろこし	じゃがいも			17.5	g		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん こまつな	しめじ たまねぎ			にぼし	1.6	g		
21 水	ごはん	○					こめ			586	kcal		
	白身魚のごまだれかけ		メルルーサ みそ				でんぶん さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ	23.4	g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	17.2	g		
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	もやし ごぼう		ごまあぶら		1.5	g		
22 木	コッペパン	○					コッペパン			580	kcal		
	クリームシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スーブストック	22.2	g		
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	あぶら		23.2	g		
										2.0	g		
23 金	減量ごはん	○					こめ			596	kcal		
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		23.4	g		
	きゅうりの即席漬け				チンゲンサイ にんじん	きゅうり	しろごま	しょうゆ		18.9	g		
	八幡浜ちゃんぽん		ぶたにく いか かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にぼし しょうゆ ちゅうかスーブストック	2.4	g		
26 月	ごはん	○					こめ			602	kcal		
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスーブストック	19.4	g		
	キャベツのナムル				にら にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	15.0	g		
										1.9	g		
27 火	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ	こめ こんにゃく さとう		しょうゆ わふうだし	580	kcal		
	ししゃもの三色揚げ （アーモンド入り）			ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	アーモンド あぶら		22.0	g		
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ				22.0	g		
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご	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	2.4	g		
28 水	ごはん	○					こめ			610	kcal		
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.9	g		
	さやいんげんのごま煮浸し				さやいんげん にんじん	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	14.2	g		
	オレンジ					オレンジ				1.3	g		
29 木	ごはん	○					こめ			615	kcal		
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	25.4	g		
	卵にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		しろごま あぶら	しょうゆ	18.0	g		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.7	g		
30 金	ごはん	○					こめ			592	kcal		
	豚丼（具）		ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	21.3	g		
	根菜チップス					ごぼう	じゃがいも さつまいも でんぶん	あぶら		17.7	g		
										1.2	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	606

※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。

※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、
パナナ、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）