

5月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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
	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		
			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	○					ごめ		ちゃ	767 kcal
	鯖の照り焼き		さわら				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	29.7 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	21.5 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	3.0 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	ごめ		スープストック トマトケチャップ ウスターソース	818 kcal
	ポークフライ		ぶたにく				てんぷらこ パンこ	あぶら		28.8 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		23.5 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 スープストック	3.3 g	
	かしわもち						かしわもち			
7 水	ごはん	○					ごめ			762 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	27.7 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		22.7 g	
									1.9 g	
8 木	ごはん	○					ごめ			825 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		29.9 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 ちゅうかスープストック	23.7 g	
	オレンジ				オレンジ				2.0 g	
9 金	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			784 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	28.2 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	23.3 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	2.6 g	
12 月	ごはん	○					ごめ			768 kcal
	いかのから揚げ		いか				でんぶん	あぶら		29.6 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	21.1 g	
	豆腐のみそ汁		とうふ みそ	ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも		にぼし	2.1 g	
13 火	麦ごはん	○					ごめ むぎ			771 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	26.8 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	19.8 g	
									1.8 g	
14 水	グリーンピースごはん	○				グリーンピース	ごめ			772 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	28.0 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	25.7 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	2.9 g
15 木	コッペパン	○					コッペパン			753 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	33.4 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		30.0 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 スープストック	3.5 g	
16 金	ごはん	○					ごめ			750 kcal
	鮭の香味焼き		さけ		にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	34.4 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	17.7 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	2.0 g	
食育の日										
19 月	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	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	753 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	28.8 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 ちゅうかスープストック	25.8 g
									3.1 g	
20 火	ごはん	○					ごめ			775 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	32.5 g	
	粉ふきいも			にんじん	とうもろこし	じゃがいも			20.5 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	1.9 g	
21 水	ごはん	○					ごめ			774 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	30.1 g
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				21.0 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	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.0 g	
22 木	コッペパン	○					コッペパン			743 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	スープストック	27.9 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		28.2 g	
									2.6 g	
23 金	減量ごはん	○					ごめ			770 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		29.3 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	25.3 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 ちゅうかスープストック	3.2 g	
26 月	ごはん	○					ごめ			767 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 ちゅうかスープストック	23.3 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	17.1 g	
									2.4 g	
30 金	ごはん	○					ごめ			795 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	29.1 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		24.3 g	
	型抜きチーズ			チーズ					2.1 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 773

※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、セラチン）