

5月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立新宮小中学校

< 給食がない日のお知らせ >			13～14日…小5・6なし			19日…ふるさと遠足					
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	620 kcal	
	鯖の照り焼き		さわら				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.6 g	
	カシューナッツ和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.3 g	
	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		にぼし	2.5 g	
こどもの日献立											
2 金	ケチャップライス	○			にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	こめ	あぶら	スープストック ウスターソース トマトケチャップ	640 kcal	
	ボークカツ		ぶたにく			てんぷらこ パンこ	あぶら		23.2 g		
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ				18.8 g		
	オニオンスープ			にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g			
7 水	かしわもち						かしわもち				
	ごはん	○					こめ			631 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	23.6 g	
	春雨サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.5 g		
かえりいりこ			かえりいりこ						1.5 g		
8 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			578 kcal	
	鯖のごまみそ焼き		さば みそ			しょうが		しろごま あぶら	しょうゆ みりん	24.2 g	
	おひたし			チンゲンサイ	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	19.1 g		
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.3 g		
9 金	ごはん	○					こめ			649 kcal	
	そら豆と竹輪のかき揚げ		ちくわ		にんじん	たまねぎ そらまめ	てんぷらこ でんぶん	あぶら		24.6 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 もやし 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	20.1 g		
	オレンジ				オレンジ				1.6 g		
12 月	ごはん	○					こめ			602 kcal	
	いかのチリソース		いか			にんにく たまねぎ グリンピース	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	22.0 g	
	ボイル野菜			こまつな	キャベツ				16.2 g		
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにゃく	にぼし	1.7 g			
13 火	ごはん	○					こめ			577 kcal	
	鮭の中華照り焼き		さけ					ごまあぶら	みりん しょうゆ	26.3 g	
	甘酢和え			わかめ	キャベツ もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	14.1 g		
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.9 g		
14 水	グリンピースごはん	○				グリンピース	こめ			623 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	23.0 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	しろごま あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	21.7 g		
	かきたま汁		たまご	にんじん 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	2.3 g		
15 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			611 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	カレー(ルウ) あぶら	カレー(ルウ) ウスターソース	22.1 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		17.8 g		
									1.6 g		
16 金	減量ごはん	○					こめ			584 kcal	
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		21.3 g		
	キャベツの即席漬け			にんじん	キャベツ			しょうゆ	21.0 g		
	トマトタンタン麺		ぶたにく だいず みそ	チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん	しろごま 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	2.3 g		
20 火	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	ちゅうかスープストック しょうゆ	612 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	みりん しょうゆ	23.7 g		
	ワントンスープ		とうふ	にら にんじん	キャベツ もやし しめじ	ワントン		しょうゆ ちゅうかスープストック	21.7 g		
									2.4 g		
21 水	ごはん	○					こめ			582 kcal	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ			てんぷらこ	あぶら	カレー(ルウ)	21.3 g		
	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	16.5 g		
	沢煮椀		ぶたにく	にんじん こまつな	えのきたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.9 g		
お誕生日給食											
22 木	コッペパン	○					コッペパン			580 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 さとう		トマトケチャップ ウスターソース	26.2 g		
	粉ふきいも			ピーマン	じゃがいも				21.9 g		
	マカロニスープ		ベーコン	にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.9 g		
23 金	ごはん	○					こめ			605 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	19.6 g	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	15.5 g		
									1.9 g		
26 月	コーンピラフ	○	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ	バター あぶら	パセリ スープストック	597 kcal	
	鶏肉のトマト煮		とりにく	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	21.9 g		
	ツナサラダ		ツナ	あかピーマン	キャベツ きピーマン レモン	さとう	ごまあぶら		18.6 g		
									2.0 g		
27 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			627 kcal	
	中華丼(具)		ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	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	26.2 g	
	ポテトビーンズ		だいず	あおのりこ		でんぶん じゃがいも	あぶら		19.2 g		
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.9 g		
28 水	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう	こめ こんにゃく さとう		しょうゆ わふうだし	628 kcal	
	ししゃものアーモンドフライ			ししゃも		てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		22.9 g		
	からし和え			こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	20.3 g		
	だんご汁		とりにく	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g		
29 木	ごはん	○					こめ			592 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	26.2 g		
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ				17.6 g		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		にぼし	1.6 g		
30 金	ごはん	○					こめ			598 kcal	
	魚の南蛮漬け		メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	24.2 g	
	五目豆		とりにく	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	16.3 g		
			だいず ながてん							1.3 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 607	

※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
(乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

20
フリー

Table 1

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、グレープフルーツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)