

# 5月分献立表<幼稚園>

令和7年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

<給食がない日のお知らせ>		16日…春の遠足							調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日 曜日	今月の目標	材 料									
	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)					
献立名	牛乳	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				
八十八夜献立		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1 木	茶めし							ごめ		ちゃ	434 kcal
	鯖の照り焼き	さわら						さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.5 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	13.7 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	1.7 g
こどもの日献立											
2 金	ケチャップライス			にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ			ごめ	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	486 kcal
	ポークカツ	ぶたにく						てんぷらこ パンこ	あぶら		16.8 g
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ						12.7 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	1.9 g
7 水	かしわもち							かしわもち			
	ごはん							ごめ			445 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	16.4 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	9.2 g
8 木	かえりいりこ		かえりいりこ								1.2 g
	わかめご飯		たきこみわかめ					ごめ			399 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	16.9 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	12.5 g
9 金	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 こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.0 g
	ごはん							ごめ			453 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		17.1 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	13.6 g
12 月	オレンジ				オレンジ						1.2 g
	ごはん							ごめ			432 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	15.4 g
	ボイル野菜			こまつな	キャベツ						11.1 g
13 火	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			こんにやく		にぼし	1.3 g
	ごはん							ごめ			408 kcal
	鯖の照り焼き	さけ							あぶら	みりん しょうゆ	18.8 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	9.4 g
14 水	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	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.5 g
	グリーンピースごはん				グリーンピース			ごめ			446 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	16.7 g
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう			こんにやく さとう	しろごま あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	15.2 g
15 木	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	1.9 g
	麦ごはん							ごめ むぎ			441 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 アレルギー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	15.7 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		12.0 g
食育の日								ごめ			493 kcal
19 月	ごはん							ごめ			493 kcal
	鶏ごぼう丼	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが			さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	20.2 g
	厚焼き卵	あつやきたまご									15.7 g
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			さとう		しょうゆ	1.6 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			ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	442 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	17.2 g
	ワンタンスープ	とうふ		にら にんじん	キャベツ もやし しめじ			ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	15.0 g
											2.0 g
21 水	ごはん							ごめ			380 kcal
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ						てんぷらこ	あぶら	カレーこ	13.4 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	9.8 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	1.3 g
22 木	コッペパン							コッペパン			454 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	21.2 g
	粉ふきいも			ピーマン				じゃがいも			18.8 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	2.1 g
23 金	ごはん							ごめ			433 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	13.4 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	10.1 g
											1.4 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			ごめ	バター あぶら	パセリ スープストック	428 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	15.2 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		12.5 g
											1.6 g
27 火	麦ごはん							ごめ むぎ			447 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	19.1 g
	ポテトビーンズ	だいず	あおりのこ					でんぶん じゃがいも	あぶら		13.0 g
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ			さとう		しょうゆ	1.6 g
28 水	たきこみごはん	あぶらあげ		にんじん	ごぼう			ごめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	436 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		16.7 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	15.3 g
	ずまし汁	とりにく		かほちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ					しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g
29 木	ごはん							ごめ			414 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	18.5 g
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ						11.8 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	1.1 g
30 金	ごはん							ごめ			414 kcal
	魚の南蛮漬け	メルルーサ		にんじん ビーマン	たまねぎ			でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	16.8 g
	五目豆	とりにく だいず ながてん		にんじん	ごぼう えだまめ			こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	10.4 g
											0.8 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。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に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。

※今月の産地地産の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	基準	450	平均	436
--------------	----	-----	----	-----

**7**  
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**  
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、わかじ、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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)