

5月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	バランスのよい しょくじのきほんを するためのこんだて		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			
はちじゅうはちや こんだて										
1 木	しんぐうちゃめし	○						こめ	ちゃ	578 kcal
	ちぐさたまご		ちぐさたまご							22.2 g
	さやいんげんのごまあえ				さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	16.9 g
	すいとん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	すいとん		しょうゆ にぼし	1.9 g
こどものひ こんだて										
2 金	ごはん	○						こめ		630 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり					さとう でんぶん	しょうゆ みりん	25.0 g
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし				しょうゆ	18.1 g
	せんべいじる		あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	なんぶせんべい			しょうゆ にぼし	1.5 g
かしわもち							かしわもち			
7 水	コッペパン	○						コッペパン		591 kcal
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							23.9 g
	ひじきとツナの マヨネーズサラダ		ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	しろごま マヨネーズ	しょうゆ	24.5 g
	クリームスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ	じゃがいも	あぶら バター	スープストック	2.3 g
ようなしコンポート							ようなしコンポート			
8 木	ごはん	○						こめ		675 kcal
	さばのしょうがに		さばのしょうがに							25.5 g
	カシューナッツあえ			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	23.2 g	
	とうふのみそじる		とうふ みそ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ				にぼし	2.0 g
しごくゼリー							しごくゼリー			
9 金	ごはん	○						こめ		632 kcal
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	19.7 g
	ボイルやさい			にんじん	キャベツ					19.8 g
	ミネストローネ			チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく			あぶら	しょうゆ スープストック	1.4 g
12 月	ごはん	○						こめ		574 kcal
	ししゃものごまあげ			ししゃも			てんぷらこ	くろごま あぶら しろごま		20.7 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	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし		18.7 g
	わかたけじる		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 g
13 火	ガーリックライス	○			パセリ	にんにく たまねぎ	こめ	オリーブあぶら	しょうゆ	617 kcal
	チリコンカン		だいたい 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		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	26.2 g
	レモンあえ					きゅうり もやし キャベツ レモン	さとう			19.3 g
										1.7 g
14 水	ごはん	○						こめ		664 kcal
	いかのさらさあげ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	25.7 g
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ ヒヨコマメ		キャベツ	さとう	あぶら			23.3 g
	オニオンスープ		ベーコン	にんじん チンゲンサイ	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	
15 木	ごはん	○						こめ		613 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ						26.8 g
	ひきずり		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	18.7 g
	あまずあえ		わかめ	にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ	1.5 g
16 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			635 kcal
	はるやさいの クリームシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	20.6 g
	ごぼうサラダ		いんげんまめピューレ		にんじん	ごぼう もやし	さとう	しろごま あぶら	しょうゆ	20.4 g
										1.4 g
17 土	むぎごはん	○					こめ むぎ			616 kcal
	ぶたどん		ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.6 g	
	セルフポテトサラダ (マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	じゃがいも			マヨネーズ	21.1 g
	ごまかないアーモンド								ごまかないアーモ ンド	1.2 g
しょくいくのひ こんだて										
20 火	ごはん	○						こめ		611 kcal
	チンゲンサイいりマーボー		だいたい ぶたにく あつあげ みそ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たけのこ 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 トウバンジャン ちゅうかスープストック	25.1 g	
	ちゅうかあえ			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.7 g	
21 水	チキンライス	○			にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	オリーブあぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	626 kcal
	ハンバーグ		ハンバーグ							23.1 g
	カラフルサラダ			チンゲンサイ あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	21.9 g	
	コーンスープ		ベーコン	にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.7 g	
22 木	ごはん	○						こめ		618 kcal
	さばのしおやき		さば			さとう	アーモンド	しょうゆ	28.3 g	
	アーモンドあえ		とりにく だいたい	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく さとう		しょうゆ みりん	22.7 g
	ごもくまめ									1.3 g
23 金	ごはん	○						こめ		576 kcal
	あげぎょうざ						ぎょうざ	あぶら	しょうゆ	18.0 g
	キャベツのナムル			にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	19.5 g	
	ビーフンスープ		うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g	
26 月	グリンピースごはん	○				グリンピース	こめ			543 kcal
	いかのしおこうじやき		いか			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	25.4 g
	きりぼしだいこんの はりはりづけ			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	12.7 g	
	じゃがいものみそじる		あつあげ みそ	ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも			にぼし	2.2 g
27 火	ごはん	○						こめ		640 kcal
	とりにくのしろごまやき		とりにく			きゅうり キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	29.8 g
	すのもの			にんじん					しょうゆ	22.5 g
	こうやどうふのもの		こうやどうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう			しょうゆ にぼし	1.4 g
28 水	むぎごはん	○					こめ むぎ			610 kcal
	カレーライス		だいたい ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ	ウスターソース カレーこ	21.8 g	
	かいそうサラダ			かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	15.9 g	
	あまなつ				あまなつ					1.9 g
29 木	ごはん	○						こめ		638 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	30.0 g
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん					17.8 g
	そらめとじゃがいもの そばろに		とりにく	にんじん	そらめ たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	1.7 g	
30 金	ごはん	○						こめ		605 kcal
	かつおのあげに		かつお			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.8 g
	きざみだいたいあえ		だいたい	チンゲンサイ	キャベツ	さとう			しょうゆ	16.1 g
	あつあげのみそじる		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			にぼし	1.8 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処が必要な場合は、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。

エネルギー (kcal)

基準 630 平均 616

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、
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、とうもろこし)