

5月分献立表<幼稚園>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

今月の目標		材 料															
日 曜 日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			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									
1 木	八十八夜献立																
	新宮茶めし	○					こめ		ちゃ	470	kcal						
	千草卵		ちぐさたまご							18.5	g						
	さやいんげんのごま和え				さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	15.1	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	1.7	g						
2 金	子どもの日献立																
	ごはん	○					こめ			517	kcal						
	ぶりの照り焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	20.2	g						
	塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ	15.7	g						
	せんべい汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ	ななぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.1	g						
7 水	かしわもち					28 フリー	かしわもち										
	コッペパン	○					コッペパン			456	kcal						
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ						19.2	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	20.3	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	1.9	g						
8 木	洋なしコンポート				28 フリー	ようなしコンポート											
	ごはん	○					こめ			583	kcal						
	さばのしょうが煮		さばのしょうがに							22.9	g						
	カシューナッツ和え				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	21.9	g						
	豆腐のみそ汁		とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	1.8	g						
9 金	四国ゼリー						しこくゼリー										
	ごはん	○					こめ			500	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	16.4	g						
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				17.3	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	1.2	g						
12 月	ごはん	○					こめ			434	kcal						
	ししゃものごま揚げ			ししゃも			てんがらこ	くろごま あぶら しろごま		15.9	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	みりん しょうゆ わふうだし	13.9	g						
	茗竹汁		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	1.3	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	516	kcal						
	チリコンカン		だいず 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	22.3	g						
	レモン和え					きゅうり もやし キャベツ レモン	さとう			16.8	g						
										1.4	g						
14 水	ごはん	○					こめ			538	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	21.5	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		20.1	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	1.6	g						
15 木	ごはん	○					こめ			500	kcal						
	かえりいりこ			かえりいりこ						22.4	g						
	ひきずり		とりにく やきどうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	16.5	g						
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.2	g						
16 金	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			531	kcal						
	春野菜のクリームシチュー		とりにく いんげんまめピューレ	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	17.7	g						
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう もやし	さとう	しろごま あぶら	しょうゆ	17.9	g						
										1.2	g						
19 月	麦ごはん	○					こめ むぎ			489	kcal						
	豚丼		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	17.5	g						
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも			18.0	g						
	（マヨネーズ）						7 フリー	マヨネーズ		1.0	g						
20 火	食育の日献立																
	ごはん	○					こめ			496	kcal						
	チンゲンサイ入りマーボー		だいず 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	21.1	g						
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.3	g						
21 水	チキンライス	○	とりにく		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	536	kcal						
	ハンバーグ		ハンバーグ						20.6	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	20.3	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	2.3	g						
22 木	ごはん	○					こめ			498	kcal						
	さばの塩焼き		さば				さとう		アーモンド	しょうゆ	23.3	g					
	アーモンド和え				にんじん	キャベツ	さとう			19.2	g						
	五目豆		とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	1.1	g						
23 金	ごはん	○					こめ			441	kcal						
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		14.7	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	15.3	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	1.3	g						
26 月	グリンピースごはん	○				グリンピース	こめ			458	kcal						
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	21.5	g						
	切干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	しろごま	しょうゆ	11.8	g						
	じゃがいものみそ汁		あつあげ みそ		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.9	g						
27 火	ごはん	○					こめ			521	kcal						
	豚肉の白ごま焼き		とりにく					しろごま	しょうゆ	24.9	g						
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	19.4	g						
	高野豆腐の煮物		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	1.3	g						
28 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			485	kcal						
	カレーライス		だいず 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	28 フリー	あぶら カレールウ	ウスターソース カレーこ	18.1	g					
	海藻サラダ			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	14.0	g						
										1.7	g						
29 木	ごはん	○					こめ			517	kcal						
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	24.7	g						
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				15.8	g						
	そら豆とじゃがいもの そぼろ煮		とりにく		にんじん	そらまめ 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	1.3	g						
30 金	ごはん	○					こめ			487	kcal						
	かつおの揚げ煮		かつお			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.6	g						
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.3	g						
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			にぼし	1.5	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	540	平均	498