

5月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

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		
			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		調味料他				
1 木	新宮茶飯	○					こめ		ちゃ		654	kcal			
	鯨の照り焼き		さわら						しょうゆ みりん	28.0	g				
	おかか和え		かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ	14.7	g				
	すまし汁		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8	g				
2 金	チキンライス	○	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ	バター あぶら	トマトケチャップ スープストック	787	kcal				
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							24.0	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	23.1	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	3.4	g					
	かしわもち						かしわもち								
7 水	ごはん	○					こめ				861	kcal			
	そらまめのかき揚げ					ぞうまめ たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	スープストック	28.0	g				
	野菜と厚揚げのキムチ炒め		ぶたにく あつあげ みそ	チンゲンサイ にんじん	たけのこ はくさいキムチ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	25.2	g					
	甘夏					なつみかん				1.9	g				
8 木	麦ごはん	○					こめ 苺				745	kcal			
	シーフードカレー（ルウ）		いか えび	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	27.1	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		15.3	g					
									2.5	g					
9 金	ごはん	○					こめ				781	kcal			
	ししゃもの三色揚げ		だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		27.9	g				
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			21.6	g				
	じゃがいものみそ汁		みそ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも	にぼし	2.2	g					
	納豆		なっとう												
12 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	スープストック	806	kcal				
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず	にんじん ごまつな トマト トマトピューレ	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	27.7	g					
	茎わかめサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	27.2	g				
									2.6	g					
13 火	コッペパン	○					コッペパン				733	kcal			
	みそラーメン		ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック にぼし	29.6	g					
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		27.9	g					
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				3.2	g					
14 水	ごはん	○					こめ				792	kcal			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	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	29.9	g					
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.8	g					
									2.2	g					
15 木	ごはん	○					こめ				850	kcal			
	かつおとさつまいもの 揚げ煮		かつお		しょうが	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.5	g					
	カシューナッツ和え			ごまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	24.1	g					
	厚揚げの豆乳みそ汁		あつあげ みそ とうにゅう	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.1	g					
16 金	ごはん	○					こめ				783	kcal			
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ		にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	26.9	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	24.8	g					
	卵スープ		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5	g				
19 月	ごはん	○					こめ				778	kcal			
	豚丼（具）		ぶたにく みそ うずらたまご	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	26.3	g					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		しろごま	ごまドレッシング	24.2	g					
									2.1	g					
20 火	コッペパン	○					コッペパン				726	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	27.0	g					
	ボイル野菜			チンゲンサイ	キャベツ				29.0	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	3.1	g					
21 水	ごはん	○					こめ				820	kcal			
	ちくわの黒ごま揚げ		ちくわ			てんぷらこ	くろごま しろごま あぶら		26.1	g					
	刻み大豆和え		だいず	ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.9	g					
	だんご汁			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	2.4	g					
22 木	グリーンピースごはん	○				グリーンピース	こめ				770	kcal			
	鯖のみそ煮		さばのみそに				さとう		しょうゆ	31.1	g				
	おひたし			ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	25.9	g					
	せんべい汁		とりにく	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	3.0	g					
23 金	ごはん	○					こめ				697	kcal			
	筑前煮		とりにく	にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	19.8	g					
	ごま酢和え				もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		13.0	g					
	青りんごゼリー					ゼリー(あおりんご)			1.3	g					
26 月	ごはん	○					こめ				773	kcal			
	高野豆腐のそぼろご飯（具）		とりにく こうやどうふ	にんじん 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	32.1	g					
	干草卵		ちぐさたまご						23.0	g					
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.0	g				
27 火	コッペパン	○					コッペパン				750	kcal			
	かぶりクリームシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	26.3	g				
	ツナサラダ		ツナ	チンゲンサイ	キャベツ レモン	さとう	あぶら		27.3	g					
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			2.4	g					
28 水	ひじきごはん	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ グリンピース	こめ こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	669	kcal				
	豚肉のしょうが炒め		ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	28.8	g					
	たくあん和え			キャベツ たくあん	チンゲンサイ				17.4	g					
	はんぺん汁		はんぺん	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.6	g					
29 木	ごはん	○					こめ				760	kcal			
	和風サラダ			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	25.0	g				
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく うずらたまご	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	19.4	g					
									1.7	g					
30 金	ごはん	○					こめ				744	kcal			
	瀬戸揚げ		すりみ とうふ	ひじき	にんじん		でんぶん	あぶら		28.0	g				
	アーモンド和え					もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	21.4	g				
	若竹汁		とうふ	わかめ	ねぎ	たけのこ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7	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	764		

※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。

※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。

※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
＋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、ゼラチン）