

# 5月分献立表<幼稚園>

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						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				
1 木	新宮茶飯	○					ごめ		ちゃ	424	kcal
	鱈の照り焼き		さわら						しょうゆ みりん	19.2	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	11.8	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	1.9	g
2 金	チキンライス	○			にんじん	たまねぎ	ごめ	バター あぶら	トマトケチャップ スープストック	575	kcal
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							18.6	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	18.4	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	2.5	g
	かしわもち							かしわもち			
7 水	ごはん	○					ごめ			549	kcal
	そらまめのかき揚げ					ぞらまめ たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	スープストック	19.3	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 でんぷん	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	18.3	g
	甘夏					なつみかん				1.2	g
8 木	麦ごはん	○					ごめ 苺			487	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	カレールー あぶら	カレーこ	19.0	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		12.3	g
9 金	ごはん	○					ごめ			475	kcal
	ししゃもの三色揚げ		だいた	ししゃも あおりのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		18.4	g
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			14.2	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		にほし	1.3	g
12 月	納豆	○	なっとう								
	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	スープストック	537	kcal
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいた		にんじん こまつな 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	19.3	g
13 火	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	19.8	g
	コッペパン						コッペパン			363	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 にほし	15.9	g
	揚げぎょうざ					キャベツ	ぎょうざ	あぶら		14.5	g
14 水	ポイル野菜	○			にんじん	キャベツ				1.7	g
	ごはん						ごめ			506	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 でんぷん	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	20.1	g
15 木	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	15.8	g
	ごはん						ごめ			549	kcal
	かつおとさつまいもの 揚げ煮		かつお			しょうが	でんぷん さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.8	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	18.1	g
16 金	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			にほし	1.3	g
	ごはん						ごめ			505	kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	19.0	g
19 月	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	18.3	g
	卵スープ		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9	g
	ごはん						ごめ			505	kcal
20 火	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	18.4	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	18.3	g
										1.5	g
21 水	コッペパン	○					コッペパン			427	kcal
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぷん マーマレード	あぶら	しょうゆ みりん	17.3	g
	ポイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				19.9	g
22 木	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	1.7	g
	ごはん						ごめ			481	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		17.1	g
	刻み大豆和え		だいた		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	12.3	g
23 金	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	1.4	g
	グリーンピースごはん					グリーンピース	ごめ			551	kcal
	鱈のみそ煮		さばのみそに							23.3	g
26 月	おひたし	○			こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.3	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 にほし	2.1	g
	ごはん						ごめ			467	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 にほし	14.7	g
27 火	ごま酢和え	○				もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま	11.0	g	
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			0.9	g
	ごはん						ごめ			497	kcal
28 水	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	21.8	g
	千草卵		ちくさたまご							17.4	g
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	1.3	g
29 木	コッペパン	○					コッペパン			446	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	16.7	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		18.5	g
30 金	ブルーベリージャム	○					ブルーベリージャム			1.3	g
	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	ごめ こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にほし	454	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	20.0	g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				13.8	g
31 日	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	1.6	g
	ごはん						ごめ			500	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	17.8
1 月	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	15.2	g
										1.2	g
2 火	ごはん	○					ごめ			484	kcal
	瀬戸揚げ		ずりみ とうふ	ひじき	にんじん		でんぷん	あぶら		19.8	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	16.4	g
3 水	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	1.1	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) 平均 489

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※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。

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">7</div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 2px 5px;">アレルギーフリー</div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>アレルギー-特定原材料7品目 + アレルギ-特定原材料7品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)</p> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">28</div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 2px 5px;">アレルギーフリー</div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>+ アレルギ-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)</p> </div> </div>
---	---