

6月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >		2日…川滝小											
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		
	よくかむ習慣を育てる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			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					
2月	ごはん	○					こめ			582 kcal			
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	25.3 g			
	ピーマンとじゃこの炒め煮			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	キャベツ	さとう	しろごま あぶら	みりん しょうゆ	18.5 g			
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		にぼし	1.6 g			
3火	麦ごはん	○					こめ むぎ			637 kcal			
	大豆ミートと高野豆腐の ピリ辛そぼろ丼		とりにく だいず こうやどうふ		にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	27.6 g			
	千草卵		ちぐさたまご							19.1 g			
	ハンサンスウ					もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.7 g			
4水	ごはん	○					こめ			622 kcal			
	瀬戸揚げ		すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ ごぼう とうもろこし	でんぶん	あぶら		21.2 g			
	キャベツの即席漬				こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	17.5 g			
	切り干し大根のベーコン煮		ベーコン		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.2 g			
5木	コッペパン	○					コッペパン			611 kcal			
	焼きスパゲティ		いか ぶたにく かつおぶし		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース やきそばソース	26.0 g			
	かみかみサラダ		だいず		にんじん	きゅうり	さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ	20.3 g			
										2.6 g			
6金	ごはん	○					こめ			637 kcal			
	チキンチキンごぼう		とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.1 g			
	中華キャベツ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	22.5 g			
	ふしめん汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.8 g			
9月	枝豆ごはん	○				えだまめ	こめ			557 kcal			
	きびなごかりかりフライ			きびなごフライ			あぶら			20.3 g			
	からし煮浸し				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	15.5 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.0 g			
10火	ごはん	○					こめ			603 kcal			
	ポークチャップ		ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	25.3 g			
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				17.7 g			
	五目卵スープ		たまご あつあげ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ たけのこ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.5 g			
河内ばんかん					かわちばんかん								
入梅献立													
11水	砥部のうめごはん	○				うめえふりかけ	こめ			587 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ			25.0 g			
	野菜炒め				さやいんげん にんじん	キャベツ		あぶら	スープストック	18.1 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	1.9 g			
12木	ごはん	○					こめ			617 kcal			
	新宮茶のかき揚げ		だいず			たまねぎ ごぼう	さつまいも てんぶらこ	あぶら	ちゃ	18.8 g			
	おかか煮浸し		かつおぶし		ピーマン にんじん	キャベツ			しょうゆ	18.3 g			
	ひじきの炒り煮		あつあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.2 g			
13金	ガーリックライス	○				にんにく たまねぎ	こめ	オリーブあぶら	しょうゆ	629 kcal			
	チンゲン菜のクリーム煮		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん	あぶら	スープストック	23.3 g			
	嬢いりこサラダ				アスパラガス	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	21.4 g			
	(サラダトッピング)			かえりいりこ				あぶら		1.8 g			
16月	ごはん	○					こめ			614 kcal			
	豚肉とレバーの バーベキューソース		ぶたにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	24.0 g			
	ボイル野菜					キャベツ きピーマン				19.0 g			
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.2 g			
17火	麦ごはん	○					こめ むぎ			603 kcal			
	シーフードカレー(ルウ)		いか えび		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレー	あぶら	23.4 g			
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		14.2 g			
	ミニトマト				ミニトマト					2.0 g			
18水	ごはん	○					こめ			612 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	みりん	28.1 g			
	甘酢煮浸し			わかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	17.8 g			
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.6 g			
食育の日													
19木	ジャンバラヤ	○	ウィンナー だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	スープストック カレー トマトケチャップ チリソース	575 kcal			
	ポテトチップス						じゃがいも さつまいも	あぶら		18.5 g			
	春雨スープ		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ とうもろこし	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	18.3 g			
										2.6 g			
20金	たこめし	○	たこ あぶらあげ			えだまめ ごぼう	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	638 kcal			
	ざんぎ		とりにく			しょうが にんにく	てんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	28.6 g			
	レモン煮浸し				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			22.1 g			
	豆腐汁		とうふ		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	2.2 g			
23月	ごはん	○					こめ			589 kcal			
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	26.9 g			
	アーモンド煮浸し				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	14.0 g			
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.5 g			
24火	麦ごはん	○					こめ むぎ			667 kcal			
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 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	29.3 g			
	切り干し大根のナムル				こまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	23.3 g			
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	2.0 g			
25水	ごはん	○					こめ			606 kcal			
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	23.6 g			
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		19.7 g			
	煮浸し				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	1.6 g			
26木	コッペパン	○					コッペパン			621 kcal			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.4 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	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	24.8 g			
	オレンジ					オレンジ				2.3 g			
27金	ごはん	○					こめ			570 kcal			
	魚のカレーフリッター		メルルーサ				てんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	21.9 g			
	塩昆布煮浸し			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	14.8 g			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.6 g			
30月	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			599 kcal			
	鶏肉のバジルソテー		とりにく			にんにく	パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	23.2 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	19.5 g			
	にらたまスープ		たまご		にら にんじん	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ スープストック	2.0 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	630	平均	608