

6月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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			
	よくかむ習慣を育てる献立		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					
2月	ごはん	○					こめ			761 kcal			
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	32.7 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	23.1 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 こんにやく		にぼし	2.2 g			
3火	麦ごはん	○					こめ むぎ			801 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	33.7 g			
	千草卵		ちぐさたまご							22.0 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	2.1 g			
4水	ごはん	○					こめ			788 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		25.9 g			
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	19.8 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	1.5 g			
5木	コッペパン	○					コッペパン			784 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	32.4 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	24.5 g			
										3.2 g			
6金	ごはん	○					こめ			814 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	26.7 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	26.8 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	2.1 g			
10火	ごはん	○					こめ			759 kcal			
	ボークチャップ		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	31.4 g			
	ボイル野菜					キャベツ きゅうり				20.4 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	1.9 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	○				うめふりかけ	こめ			756 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ			32.2 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	22.2 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	2.4 g			
12木	ごはん	○					こめ			786 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	22.8 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	21.3 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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.6 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	812 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	29.1 g			
	嬢いりごサラダ				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	26.0 g			
	（サラダトッピング）			かえりいりこ				あぶら		2.5 g			
16月	ごはん	○					こめ			781 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	29.4 g			
	ボイル野菜					キャベツ きピーマン				22.3 g			
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.5 g			
17火	麦ごはん	○					こめ むぎ			762 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	カレールウ あぶら	カレーこ	28.6 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		16.0 g			
	ミニトマト				ミニトマト					2.4 g			
18水	ごはん	○					こめ			798 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	みりん	36.5 g			
	甘酢煮浸し			わかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	21.7 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	1.9 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 カレーこ トマトケチャップ チリソース	792 kcal			
	ポテトチップス						じゃがいも さつまいも	あぶら		24.6 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	23.2 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト						3.3 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	811 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	34.8 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			26.4 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	2.8 g			
23月	ごはん	○					こめ			747 kcal			
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん こうじ	33.0 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	15.8 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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.9 g			
24火	麦ごはん	○					こめ むぎ			853 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	36.0 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	27.9 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	2.5 g			
25水	ごはん	○					こめ			773 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	29.0 g			
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		23.5 g			
	煮浸し				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g			
26木	コッペパン	○					コッペパン			789 kcal			
	ボークビーンズ		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	34.6 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	30.7 g			
	オレンジ					オレンジ				3.1 g			
27金	ごはん	○					こめ			761 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	28.5 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	19.5 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	2.1 g			
30月	キャンディーチーズ	○		キャンディチーズ									
	コーンライス					とうもろこし	こめ			767 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	28.9 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	23.4 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	2.4 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）			
										基準	820	平均	781

歯と口の健康週間
4日（水）～10日（火）

ふるさと給食週間
10日（火）～13日（金）

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

7
アレルギー

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
アレルギー

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、鶏肉、
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、セロハン）