

6月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市立新宮小中学校

| < 給食がない日のお知らせ >                                                     |                      | 23日…繰替休業日のため |                     |                  |                     |                               |                    |           |                                |                               |     |    |     |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------------|-----|----|-----|
| 日<br>曜<br>日                                                         | 今月の目標                |              | 材 料                 |                  |                     |                               |                    |           |                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品・<br>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             | えのきたけ たまねぎ                    | じゃがいも こんにゃく        |           | にぼし                            | 1.6 g                         |     |    |     |
| 3火                                                                  | ごはん                  | ○            |                     |                  |                     |                               | こめ                 |           |                                | 640 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | 大豆ミートピリ辛そぼろ丼         |              | とりにく だいず<br>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<br>トウバンジャン            | 27.5 g                        |     |    |     |
|                                                                     | 干草卵                  |              | ちぐさたまご              |                  |                     |                               |                    |           |                                | 19.0 g                        |     |    |     |
|                                                                     | ハンサンスウ               |              |                     |                  | チンゲンサイ              | もやし キャベツ                      | 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                 |           |                                | 625 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | 瀬戸揚げ                 |              | ずりみ 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                        |     |    |     |
|                                                                     | からし和え                |              |                     |                  | こまつな                | もやし キャベツ                      | さとう                |           | しょうゆ からし                       | 17.6 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         | きりほしだいこん                      | じゃがいも さとう          | しろごま      | しょうゆ にぼし                       | 1.3 g                         |     |    |     |
| 5木                                                                  | 麦ごはん                 | ○            |                     |                  |                     |                               | こめ むぎ              |           |                                | 646 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | ハヤシライス(ルウ)           |              | ぶたにく                |                  | にんじん トマト            | たまねぎ しめじ にんにく<br>グリーンピース      |                    | ハヤシルウ あぶら | ウスターソース                        | 24.1 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                           | 22.6 g                        |     |    |     |
|                                                                     |                      |              |                     |                  |                     |                               |                    |           |                                | 2.1 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                 | 1.9 g                         |     |    |     |
| 9月                                                                  | 枝豆ごはん                | ○            |                     |                  |                     | えだまめ                          | こめ                 |           |                                | 580 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                        |     |    |     |
|                                                                     | 和風サラダ                |              |                     | わかめ              | にんじん                | キャベツ きゅうり とうもろこし              | さとう                | あぶら       | しょうゆ                           | 17.6 g                        |     |    |     |
|                                                                     | 豆乳みそ汁                |              | あぶらあげ<br>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                            | 2.1 g                         |     |    |     |
| 10火                                                                 | ごはん                  | ○            |                     |                  |                     |                               | こめ                 |           |                                | 595 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                  | 25.1 g                        |     |    |     |
|                                                                     | ボイル野菜                |              |                     |                  | ピーマン                | キャベツ                          |                    |           |                                | 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<br>ちゅうかスープストック            | 1.6 g                         |     |    |     |
|                                                                     | 河内ばんかん               |              |                     |                  | かわちばんかん             |                               |                    |           |                                |                               |     |    |     |
| 入梅献立                                                                |                      |              |                     |                  |                     |                               |                    |           |                                |                               |     |    |     |
| 11水                                                                 | 砥部のうめえごはん            | ○            |                     |                  |                     | 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                       | 2.0 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 てんぷらこ        | あぶら       | ちゃ                             | 18.8 g                        |     |    |     |
|                                                                     | おかか和え                |              | 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                           | 630 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                           | 21.5 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                 |           |                                | 628 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | 豚肉とレバーの<br>バーベキューソース |              | ぶたにく<br>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<br>ウスターソース            | 24.6 g                        |     |    |     |
|                                                                     | キャベツの即席漬             |              |                     |                  | こまつな                | キャベツ                          |                    |           | しょうゆ                           | 19.0 g                        |     |    |     |
|                                                                     | けんちん汁                |              | とうふ                 |                  | かぼちゃ にんじん ねぎ        | ごぼう                           | こんにゃく              | 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              |           |                                | 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<br>トマト  | たまねぎ しょうが にんにく<br>トマト         | じゃがいも              | カレールウ あぶら | カレーこ                           | 23.3 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                 |           |                                | 622 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | さわらの西京焼き             |              | さわら みそ              |                  |                     |                               | さとう                | あぶら       | みりん                            | 28.5 g                        |     |    |     |
|                                                                     | ごま酢和え                |              |                     | わかめ              |                     | もやし きゅうり                      | さとう                | しろごま      | しょうゆ                           | 18.9 g                        |     |    |     |
|                                                                     | 高野豆腐の卵とじ             |              | こうやどうふ<br>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 チリソース<br>カレーこ トマトケチャップ | 576 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(大)             |              | 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<br>ちゅうかスープストック            | 18.4 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                     | 643 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | ざんぎ                  |              | とりにく                |                  |                     | しょうが にんにく                     | でんぷらこ パンこ          | あぶら       | しょうゆ                           | 28.6 g                        |     |    |     |
|                                                                     | レモン和え                |              |                     |                  | にんじん                | きゅうり キャベツ レモン                 | さとう                |           |                                | 23.0 g                        |     |    |     |
|                                                                     | うずら卵のすまし汁            |              | うずらたまご              | 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                 | 2.5 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<br>あつあげ みそ |                  | にんじん ねぎ             | にんにく しょうが たまねぎ<br>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<br>ちゅうかスープストック    | 29.2 g                        |     |    |     |
|                                                                     | 切り干し大根のナムル           |              |                     |                  | こまつな にんじん           | きりほしだいこん                      |                    | 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<br>あおのりこ |                     |                               |                    | しろごま      | しょうゆ みりん                       | 2.1 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                        |     |    |     |
|                                                                     | 小さいわしのいそべ揚げ          |              |                     | いわし あおのりこ        |                     |                               |                    | あぶら       |                                | 19.7 g                        |     |    |     |
|                                                                     | おひたし                 |              |                     |                  | 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              |           |                                | 622 kcal                      |     |    |     |
|                                                                     | ボークビーンズ              |              | だいず ぶたにく<br>ベーコン    |                  | にんじん ピーマン<br>トマトビュレ | たまねぎ                          | じゃがいも              | あぶら       | トマトケチャップ<br>スープストック            | 27.5 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                          |                    |           |                                | 2.2 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               |                  |                     |                               | でんぷらこ              | あぶら       | ベーキングパウダー カレーこ                 | 21.9 g                        |     |    |     |
|                                                                     | 塩昆布和え                |              |                     | 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                                                                 | ごはん                  | ○            |                     |                  |                     |                               | こめ                 |           |                                | 608 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                   | 27.1 g                        |     |    |     |
|                                                                     | アーモンド和え              |              |                     |                  | チンゲンサイ              | キャベツ                          | さとう                | アーモンド     | しょうゆ                           | 15.6 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<br>さとう | あぶら       | しょうゆ みりん                       | 1.9 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 | 614 |