

# 6月分献立表<中学校>

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							調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						
日 曜日	今月の目標		材 料													
	よくかむ習慣を育てる献立		1群		2群		3群				4群		5群		6群	
	献立名		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				
		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	○	さば					にんにく しょうが		ごめ		あぶら	しょうゆ	762 kcal		
	鯖の香味焼き													32.8 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	23.2 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 こんにやく			にぼし	2.3 g		
3火	ごはん	○								ごめ				804 kcal		
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼			とりにく だいず こうや豆腐		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	33.6 g		
	千草卵			ちぐさたまご										21.9 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	2.1 g		
4水	ごはん	○								ごめ				793 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		26.1 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	19.9 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		しろごま	しょうゆ にぼし	1.6 g		
5木	麦ごはん	○								ごめ むぎ				824 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 グリーンピース				ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	29.8 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	26.9 g		
														2.6 g		
6金	ごはん	○								ごめ				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	2.2 g		
9月	枝豆ごはん	○								ごめ				744 kcal		
	きびなごかりかりフライ					きびなごフライ						あぶら		24.7 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	20.5 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	2.4 g		
10火	ごはん	○								ごめ				760 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	31.4 g		
	ポイル野菜					ピーマン		キャベツ						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	2.1 g		
11水	入梅献立	○								ごめ				756 kcal		
	砥部のうめえごはん							うめえふりかけ						32.2 g		
	鮭のマヨネーズ焼き			さけ				キャベツ				マヨネーズ	スープストック	22.2 g		
	野菜炒め					さやいんげん にんじん		キャベツ		なんぶせんべい			しょうゆ にぼし	2.5 g		
12木	ごはん	○								ごめ				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 てんぷらこ		あぶら	ちゃ	22.8 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	21.3 g		
	ひじきの炒り煮			あつあげ		ひじき		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	○								ごめ				813 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	29.2 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	2.4 g		
16月	ごはん	○								ごめ				798 kcal		
	豚肉とレバーの パーベキューソース			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	30.0 g		
	キャベツの即席揚げ					こまつな		キャベツ					しょうゆ	22.4 g		
	けんちん汁			とうふ		かぼちゃ にんじん ねぎ		ごぼう		こんにやく		ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.9 g		
17火	麦ごはん	○								ごめ 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 トマト		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	○								ごめ				812 kcal		
	さわらの西京焼き			さわら みそ						さとう		あぶら	みりん	37.0 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	23.1 g		
	高野豆腐の卵とじ			こうや豆腐 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	2.0 g		
19木	ジャンバラヤ	○								ごめ さとう				793 kcal		
	ポテトチップス			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		じゃがいも さつまいも		あぶら	スープストック チリソース カレーこ トマトケチャップ	24.6 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 ちゅうかスープストック	23.3 g		
	ヨーグルト					ヨーグルト								3.3 g		
20金	たごめし	○								ごめ さとう				819 kcal		
	ざんぎ			たご あぶらあげ				えだまめ ごぼう		さとう			しょうゆ わふうだし	34.9 g		
	レモン和え			とりにく				しょうが にんにく		でんぶらこ パンこ		あぶら	しょうゆ	27.6 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		さとう			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.1 g		
24火	麦ごはん	○								ごめ 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	35.9 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 あおりのりこ						しろごま	しょうゆ みりん	2.6 g		
25水	ごはん	○								ごめ				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		
	小さいわしのいそべ揚げ					いわし あおりのりこ						あぶら		23.5 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	2.3 g		
26木	コッペパン	○								ごめ				791 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 トマトビュレ		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	34.7 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	30.8 g		
	オレンジ							オレンジ						3.0 g		
27金	ごはん	○								ごめ				761 kcal		
	魚のカレーフリッター			メルルーサ						でんぶらこ		あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	28.5 g		
	塩昆布和え					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	○												772 kcal		
	ごはん									ごめ				772 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	33.2 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	17.9 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	2.4 g				

歯と口の健康週間 4日(水)～10日(火)

心るごと給食週間 9日(月)～13日(金)

「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	790
--------------	----	-----	----	-----

※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。

※今月の産地産消の地域食材は、太字で表示しています。

**7** 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、豚肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、缶詰、ごま、アーモンド、セサジ)