6月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	よくかむしゅうかんを そだてるこんだて		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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（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・ﾊﾟﾝ・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**			628 kcal
	ブープービビンバどん	○	**ぶたにく** たんざくたまご		にら にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく もやし	さとう	あぶら ごまあぶら トウバンジャン	しょうゆ みりん	25.3 g
	わかめスープ		とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	17.2 g
	みかんジュース					みかんジュース				1.8 g
3 火	**えだまめごはん**					えだまめ	**こめ**			619 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ				7 フリー	マヨネーズ		25.4 g
	ごぼうサラダ	○				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	23.6 g
	しんたまねぎのスープ		ベーコン うずらたまご		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	2.1 g
4 水	**むしばよぼうデー**									
	げんまいごはん						**こめ** げんまい			643 kcal
	いわしのかばやき	○	いわし				でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	27.2 g
	かみかみあえ		さきいか		にんじん	**キャベツ**	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.6 g
	もずくスープ		とうふ なると	もずく	**チンゲンサイ** にんじん	たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g
5 木	**いろどりごはん**						**こめ**		ななしゅやさいのはなやかごはん	627 kcal
	さんさいうどん	○	**ぶたにく** ながてん あぶらあげ		にんじん **ねぎ**	さんさいミックス もやし ごぼう	うどん		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	21.7 g
	ポテトサラダ				にんじん	えだまめ とうもろこし **キャベツ**	じゃがいも さとう	あぶら		17.2 g 2.5 g
6 金	**コーンライス**					とうもろこし	**こめ**			646 kcal
	たまごのベーコンまき	○	たまごのベーコンまき							20.4 g
	くきわかめサラダ			くきわかめ	にんじん	**キャベツ**	さとう	あぶら		20.9 g
	もちむぎいりミソストローネ		**ぶたにく** ヒヨコマメ みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	もちむぎ じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	2.6 g
9 月	**ふるさときゅうしょくしゅうかん６/９～６/13**									
	にゅうばいのひこんだて									
	うめごはん			あかしそ			**こめ**			662 kcal
	だいずいりかきあげ	○	だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも てんぷらこ	あぶら		18.9 g
	チンゲンサイサラダ				**チンゲンサイ**	**キャベツ** とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	18.6 g
	とんじる		**ぶたにく** みそ		にんじん **ねぎ**	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		**にぼし**	1.9 g
	あおうめゼリー						あおうめゼリー			
10 火	**たこめし**		たこ あぶらあげ		にんじん	えだまめ	**こめ** さとう		しょうゆ みりん わふうだし	646 kcal
	とりにくのてりやき	○	とりにく				さとう でんぷん		しょうゆ みりん	30.6 g
	キャベツのそくせきづけ					**キャベツ** きゅうり			しょうゆ	20.7 g
	けんちんじる		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**	1.8 g
	れいとうみかん					れいとうみかん				
11 水	**むぎごはん**						**こめ** むぎ			602 kcal
	きびなごのカリカリフライ	○		きびなごのカリカリフライ				あぶら		22.2 g
	ひじきあえ			ひじき		**キャベツ** きゅうり	さとう	あぶら		21.7 g
	かきたまじる		たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	**ねぎ**	えのきたけ **たまねぎ**	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.3 g
12 木	**ごはん**						**こめ**			648 kcal
	あつあげのちゅうかに	○	とりにく あつあげ		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	26.8 g
	ひめいりこサラダ			かいそうミックス		もやし **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	24.2 g
	サラダトッピング			**かえりいりこ**				あぶら		1.6 g
13 金	**ちゃめし**						**こめ**		**ちゃ**	614 kcal
	まめあじのなんばんづけ	○	まめアジ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン	21.9 g
	あおなのみそしる		あつあげ みそ		**チンゲンサイ**	しめじ たまねぎ	さつまいも		**にぼし**	17.7 g 2.2 g
16 月	**ごはん**						**こめ**			620 kcal
	エッグカレーライス	○	だいず うずらたまご		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	20.9 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	17.0 g 1.9 g
17 火	**ごはん**						**こめ**			611 kcal
	さばのごまだれやき	○	さば				さとう でんぷん	しろごま	みりん しょうゆ	22.9 g
	たくあんあえ				**チンゲンサイ**	**キャベツ** たくあん				16.5 g
	だんごじる			わかめ	にんじん **ねぎ**	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.6 g
18 水	**ごはん**						**こめ**			648 kcal
	じゃがいものそぼろに	○	とりにく だいず あつあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ	23.5 g
	はるさめのすのもの				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう		しょうゆ	15.6 g 1.4 g
19 木	**しょくいくのひこんだて**									
	ごはん						**こめ**			602 kcal
	のりのつくだに	○		のりのつくだに						22.5 g
	ちくぜんに		とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	19.4 g
	ごまずあえ			わかめ		**キャベツ** きゅうり	さとう	しろごま		1.7 g
20 金	**ジャンバラヤ**		ウィンナー ヒヨコマメ		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 チリペッパーソース	651 kcal
	チンゲンサイスープ	○	あつあげ **ぶたにく**		**チンゲンサイ** にんじん	たまねぎ なましいたけ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	23.9 g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし				18.9 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.5 g
23 月	**ざんしょくちょうさしゅうかん６/23～６/27**									
	ごはん						**こめ**			570 kcal
	さかなのカレーフリッター	○	メルルーサ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	21.9 g
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	**こまつな** にんじん	**キャベツ**			しょうゆ	14.8 g
	かぼちゃのみそしる		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
24 火	**ごはん**						**こめ**			593 kcal
	いかのしおこうじやき	○	いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	27.0 g
	アーモンドあえ				**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
	にくじゃが		**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	1.8 g
25 水	**コッペパン**						コッペパン			609 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	27.6 g
	かいそうサラダ			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	25.9 g
	オレンジ					ｵﾚﾝｼﾞ				1.9 g
26 木	**むぎごはん**						**こめ** むぎ			667 kcal
	マーボーあつあげ	○	**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	29.3 g
	きりぼしだいこんのナムル				**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
	てづくりふりかけ		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
27 金	**ごはん**						**こめ**			606 kcal
	おやこどん（ぐ）	○	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 でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし**	23.6 g
	こいわしのいそべあげ			いわしこなつき 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
30 月	**ごはん**						**こめ**			624 kcal
	せとあげ	○	すりみ とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぷん	あぶら		23.5 g
	カシューナッツあえ				**チンゲンサイ** にんじん	**キャベツ**	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	21.2 g
	すましじる		あぶらあげ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.3 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	630	平均	625

※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。
※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7 フリー アレルギーフリー ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28 フリー アレルギーフリー ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目
＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、バナナ、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）