

6月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

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				
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		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	調味料他				
2月	ごはん	○					こめ			619 kcal			
	鯨の塩焼き		さわら							28.3 g			
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.2 g			
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ながてん		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	1.6 g			
3火	コッペパン	○					コッペパン			629 kcal			
	りんごジャム						りんごジャム			24.5 g			
	えび竹輪入り山菜うどん		とりにく えびちくわ あぶらあげ		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	20.0 g			
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ ヒヨコマメ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		3.2 g			
4水	雑穀ごはん	○					こめ げんまい おしむぎ まるむぎ もちあわ もちきび あずき あかまい くるまい たかきび			621 kcal			
	ふりかけ								やさいふりかけ	21.9 g			
	きびなごかりかりフライ			きびなごのかりかりフ ライ				あぶら		19.2 g			
	カシューナッツ和え				さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	1.7 g			
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん		じゃがいも こんにやく		にぼし			
5木	枝豆ごはん	○					えだまめ			581 kcal			
	鯨の蒲焼き		いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	23.2 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				19.1 g			
	もずくスープ		とうふ	もずく	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g			
6金	ジャンバラヤ	○	ウィンナー ヒヨコマメ		にんじん ビーマン	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	606 kcal			
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき							19.3 g			
	レモンサラダ					きゅうり だいこん レモン	さとう	あぶら		22.2 g			
	新玉ねぎのスープ			にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	2.9 g				
9月	ごはん	○					こめ			613 kcal			
	鯨のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	24.0 g			
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.5 g			
	だんご入りみそ汁		あぶらあげ みそ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しらたまだんご		にぼし	1.8 g				
10火	ごはん	○					こめ			651 kcal			
	エッグカレーライス（ルウ		ぶたにく だいず うずらたまご		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28 フリ カレールウ	あぶら	カレーこ ウスターソース	20.5 g			
	ドレッシングサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		18.3 g			
	パイナップル					パイナップル				1.9 g			
11水	うめごはん	○					あかじそ	こめ		632 kcal			
	大豆入りかき揚げ		だいず	かえりいりこ	にんじん	たまねぎ ごぼう	てんぷらこ	あぶら		18.0 g			
	小松菜サラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	17.2 g			
	春雨スープ				にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.7 g			
	あおうめゼリー						うめゼリー						
12木	ごはん	○					こめ			596 kcal			
	魚の三色揚げ		すけとうだら だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		25.3 g			
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	17.5 g			
	ひじきの炒り煮		あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.5 g			
13金	たこめし	○	たこ あぶらあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	616 kcal			
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	30.5 g			
	キャベツの即席漬け				チンゲンサイ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	20.8 g			
	豆腐汁		とうふ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g				
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモン ド					
16月	ごはん	○					こめ			595 kcal			
	豚塩レモン丼（具）		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし エリンギ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	21.4 g			
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		19.3 g			
										1.0 g			
17火	コッペパン	○					コッペパン			631 kcal			
	鯉の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	29.7 g			
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら		21.5 g			
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	はだかむぎ さつまいも	あぶら	スープストック	2.2 g			
18水	ごはん	○					こめ			626 kcal			
	まめあじの南蛮漬け		まめあじ		にんじん ビーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	23.7 g			
	さつま汁		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし	17.7 g			
										1.5 g			
19木	ごはん	○					こめ			640 kcal			
	厚揚げのピリ辛炒め		とりにく あつあげ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	25.6 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	21.4 g			
	河内ばんかん					かわちばんかん				1.7 g			
20金	ごはん	○					こめ			636 kcal			
	やまじ丸と豚肉の揚げ煮		ぶたにく				やまいも でんぶん さ とう	あぶら	みりん しょうゆ	24.4 g			
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				19.4 g			
	けんちん汁		とりにく 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	1.2 g			
23月	ごはん	○					こめ			570 kcal			
	魚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			
	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			
24火	コッペパン	○					コッペパン			674 kcal			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン		にんじん ビーマン 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	28.9 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	25.7 g			
	オレンジ					オレンジ				2.4 g			
25水	ごはん	○					こめ			594 kcal			
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		しおこうじ しょうゆ みりん	27.0 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	13.9 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 さとう こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	1.8 g			
26木	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			
27金	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			
	茎わかめのサラダ			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			
30月	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			581 kcal			
	千草卵		ちぐさたまご							18.5 g			
	茎わかめのサラダ			くきわかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	17.1 g			
	ミソストローネ		ベーコン みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	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			
「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	625	平均	618

7
フリ

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

アレルギーフリー

+ 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、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セラン)