

6月分献立表<幼稚園>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >		23・30日…繰替休業日のため 25日…休園日のため											
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 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			408 kcal			
	鯖の香味焼き		さば			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	18.0 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	12.2 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 こんにゃく		にぼし	1.3 g			
3 火	ごはん	○					こめ			467 kcal			
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼		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	20.5 g			
	千草卵		ちぐさたまご							13.5 g			
	パンサンスウ				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	1.4 g			
4 水	ごはん	○					こめ			438 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		14.7 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	11.4 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	1.1 g			
5 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			524 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	20.3 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	19.4 g			
										1.8 g			
6 金	ごはん	○					こめ			449 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	15.1 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	15.4 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	1.6 g			
9 月	枝豆ごはん	○				えだまめ	こめ			422 kcal			
	きびなごかりかりフライ			きびなごフライ				あぶら		14.3 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	12.0 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	1.6 g			
10 火	ごはん	○					こめ			424 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	18.2 g			
	ボイル野菜				ピーマン	キャベツ				12.2 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	1.3 g			
11 水	入梅献立												
	砥部のうめえごはん	○				うめえふりかけ	こめ			424 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ		19.4 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	13.1 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	1.4 g				
12 木	ごはん	○					こめ			436 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	12.8 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	12.2 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	1.0 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	442 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	16.4 g			
	緩いりごサラダ				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	14.7 g			
	サラダトッピング			かえりいりこ				あぶら		1.4 g			
16 月	ごはん	○					こめ			443 kcal			
	豚肉とレバーの ハーベキューソース		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	17.3 g			
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	12.8 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	1.2 g			
17 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			428 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	16.3 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		8.7 g			
										1.6 g			
18 水	ごはん	○					こめ			433 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	みりん	20.1 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	12.4 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	1.5 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 カレーこ トマトケチャップ	488 kcal			
	ポテトチップス						じゃがいも さつまいも	あぶら		15.7 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	16.4 g			
										2.0 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	464 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	20.5 g			
	レモン和え				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			16.0 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	2.0 g			
24 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			468 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	20.7 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	15.9 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	1.5 g			
26 木	コッペパン	○					コッペパン			478 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	22.0 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	20.7 g			
	オレンジ					オレンジ				1.8 g			
27 金	ごはん	○					こめ			415 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	16.5 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	10.3 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	1.1 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	450	平均	447