

1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>		9日							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									
	食への関心を高める献立		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のとなる(黄)							
	魚・肉・卵 豆・豆製品		色のこい野菜		その他の野菜と果物		米・パン・麺・芋・砂糖					
13 火	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				
14 水	ごはん 鯖の竜田揚げ にんじんシリシリ 白菜の豆乳みそ汁	○	ぶたにく ミックスピーンズ	にんじん トマト	たまねぎ シメジ にんにく グリンピース たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	さとう	あぶら	464 kcal 16.9 g 14.4 g 1.5 g	472 kcal 16.8 g 15.9 g 1.3 g		
15 木	麦ごはん 大豆ミートと高野豆腐の ピリ辛丼(具) ししゃものごま焼き キャベツの即席漬け	○	とりにく ししゃも	にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが こまつな	さとう	あぶら	しろごま あぶら	440 kcal 20.0 g 13.1 g 1.2 g	447 kcal 18.6 g 11.4 g 1.5 g		
16 金	ごはん アーモンド田作り 芋炊き 海藻サラダ	○	かえりいりこ いか あつあげ	にんじん	だいこん しろねぎ もやし ごぼう キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド ごまあぶら あぶら	しょゆ みりん ごまあぶら あぶら	435 kcal 16.4 g 11.3 g 1.8 g	481 kcal 23.4 g 17.0 g 1.3 g		
19 月	減量ごはん ちくわの磯辺揚げ ボイル野菜 カレーうどん	○	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	あおのりこ チンゲンサイ にんじん ねぎ	てんぶらこ キャベツ たまねぎ シメジ	うどん 28 フリー	カレールウ	カレーこ しょゆ みりん にぼし	428 kcal 14.5 g 15.8 g 2.0 g	470 kcal 20.7 g 9.5 g 1.7 g		
20 火	ごはん ぶりの香味焼き もやしのナムル 親子煮	○	ぶり とりにく こうやどうふ たまご	にんにく にんじん にら にんじん にんじん こまつな	しょゆが もやし たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら さとう	しょゆ みりん にぼし	466 kcal 15.4 g 13.3 g 1.1 g	481 kcal 23.4 g 17.0 g 1.3 g		
21 水	キムチチャーハン 揚げきょうざ ピーフンスープ	○	ぶたにく ペーコン うずらたまご	にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ ぎょうざ ピーフン	しろごま あぶら あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょゆ しょゆ ちゅうかスープストック	428 kcal 14.5 g 15.8 g 2.0 g	470 kcal 20.7 g 9.5 g 1.7 g		
22 木	麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 プロッコリーと大根のサラダ ジョア(ブルーベリー)	×	ぶたにく とうふ	たきこみわかめ にんじん ほうれんそう	ごめ むぎ しろねぎ しょゆが はくさい シメジ だいこん とうもろこし	28 フリー	はるさめ ごまあぶら さとう	しょゆ スープストック	449 kcal 14.9 g 11.8 g 1.8 g	466 kcal 15.4 g 13.3 g 1.1 g		
23 金	ごはん 鶏肉とレバーの バーべキュースース ボイル野菜 かぼちゃのみそ汁	○	とりにく ぶたレバー にんじん あぶらあげ みそ	りんご にんにく キャベツ かぼちゃ ねぎ	ごめ しょゆが りんご にんにく さとう	28 フリー	さとう あぶら ごまあぶら	わふうだし みりん しょゆ にぼし	467 kcal 15.7 g 16.0 g 1.6 g	482 kcal 19.1 g 10.4 g 1.6 g		
26 月	学校給食週間 里芋ごはん 豆の天ぷら からし和え かきたま汁	○	あぶらあげ いんげんまめ たまご	ちりめんじやこ えだまめ チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	ごめ さといも さとう さとう てんぶらこ さとう	28 フリー	あぶら あぶら ごまあぶら	わふうだし ベーキングパウダー しょゆ からし しょゆ けずりぶし こんぶ	428 kcal 14.9 g 11.8 g 1.8 g	449 kcal 14.9 g 11.8 g 1.8 g		
27 火	ガーリックライスお茶風味 鶏肉の照り焼き 大根マリネ はだか妻のクリームスープ	○	とりにく ペーコン	にんにく たまねぎ ぎゅうにゅう プロッコリー にんじん	ごめ さとう さとう はだかむぎ	28 フリー	オリーブあぶら あぶら あぶら	ちや しょゆ しょゆ みりん スープストック	467 kcal 15.7 g 16.0 g 1.6 g	482 kcal 19.1 g 10.4 g 1.6 g		
28 水	ごはん きなこふりかけ 鮭のみそ焼き 中華キャベツ すいとん	○	きなこ さけ みそ とりにく あぶらあげ	さとう あぶら にんじん ねぎ	ごめ さとう すいとん	28 フリー	あぶら あぶら ごまあぶら	わふうだし しょゆ みりん しょゆ にぼし	466 kcal 15.4 g 13.3 g 1.1 g	482 kcal 19.1 g 10.4 g 1.6 g		
29 木	黒糖ロールパン 豚肉のかりんとう揚げ ひじきサラダ 蒸し上げ雑炊 ミルメーク	○	ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ だいこん	ごくとうロールパン さとう ごめ さといも 28 フリー	28 フリー	あぶら あぶら あぶら	わふうだし しょゆ しょゆ にぼし ミルメーク(ココア)	506 kcal 20.0 g 19.7 g 1.6 g	471 kcal 18.4 g 13.5 g 1.2 g		
30 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 媛いりこサラダ サラダトッピング	○	ぶたにく だいす あつあげ かえりいりこ	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ ねぎ	ごめ じやがいも さとう さとう あぶら	28 フリー	あぶら あぶら あぶら	わふうだし みりん しょゆ しょゆ しょゆ	471 kcal 18.4 g 13.5 g 1.2 g	471 kcal 18.4 g 13.5 g 1.2 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 458

※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。

8
フリー
アレルギー特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

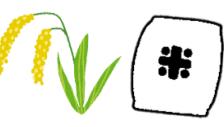
28
フリー
アレルギー特定原材料8品目
+アレルギー準特定原材料20品目不使用
(8品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、れんげ、カシューात、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミアナツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

ガントリークレーンを
ライトアップ!



ぜひ見に来てね♪

全国学校給食週間(1/24~1/30)の期間中、三島川之江港のシンボルである
「ガントリークレーン」が地産地消イメージカラーに輝きます。
時間での色の変化による光の演出をお楽しみに!
(点灯時間:日没~24時まで)



【ライトグリーン】地産地消カラー
【ライトイエロー】学校給食米うまさだちの稲穂カラー
【ライトブルー】媛いりこカラー