

4月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	新学年の給食活動に慣れるための献立		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				
10 金	ごはん	○					ごめ			795 kcal	
	麻婆豆腐		ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	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	30.1 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	23.5 g	
										2.0 g	
13 月	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			796 kcal	
	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	27.8 g	
	カシューナッツ和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	20.1 g	
										2.5 g	
14 火	ごはん	○					ごめ			798 kcal	
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.3 g	
	ひじきの炒り煮		あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	26.3 g	
	豆腐のみそ汁		とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			にぼし	2.6 g	
16 木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			789 kcal	
	チキンカレー(ルウ)		とりにく		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	29 7月- カレールウ あぶら	カレーこ	27.8 g	
	繊いりごサラダ				ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21.5 g	
	(サラダトッピング)			かえりいりこ				あぶら		2.5 g	
入学・進級お祝い献立 食育の日											
17 金	赤飯	○	あずき				ごめ もちまい			752 kcal	
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		29.6 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	19.7 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	2.3 g	
	お祝いデザート						9 7月- おいしいいちごゼリー				
20 月	ごはん	○					ごめ			784 kcal	
	高野豆腐のそぼろご飯(具)		とりにく こうやとうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	31.6 g	
	きびなごフライ			きびなごフライ				あぶら		23.0 g	
	レモン和え				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			1.6 g	
22 水	ごはん	○					ごめ			750 kcal	
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	28.8 g	
	にんじんシリシリ		たまご	にんじん	もやし えだまめ		あぶら	しょうゆ	22.2 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	2.1 g		
23 木	コッペパン	○					コッペパン			750 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	34.9 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	27.8 g	
	オレンジ					オレンジ				3.0 g	
24 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	ごめ		しょうゆ みりん わふうだし	742 kcal	
	魚のカレー揚げ		メルルーサ				でんぶん	あぶら ごまあぶら	カレーこ	30.7 g	
	アスパラガスのごま和え				アスパラガス	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	21.3 g	
	だんご汁		とりにく		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	2.6 g	
27 月	麦ごはん	○					ごめ むぎ			765 kcal	
	親子丼(具)		とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	27.1 g	
	ポテトビーンズ		だいず	あおりのこ			でんぶん じゃがいも	あぶら		23.7 g	
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	1.9 g	
28 火	ごはん	○					ごめ			767 kcal	
	鯖の香味焼き		さわら			にんにく しょうが			しょうゆ	35.0 g	
	塩昆布ナムル			しおこんぶ	にんじん	きゅうり もやし		ごまあぶら	しょうゆ	22.4 g	
	野菜と厚揚げのキムチ炒め		ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ はくさいキムチ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g	
30 木	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	ごめ	あぶら	カレーこ スープストック ウスターソース	741 kcal	
	ナッツごぼう					ごぼう	でんぶん さとう	あぶらアーモンド	しょうゆ みりん	21.1 g	
	春野菜のスープ煮		ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	25.4 g	
										2.3 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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)

基準 820 平均 769

9
7月-

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目不使用

(卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)

29
7月-

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目

+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用

(9品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロ、ナッツ、ビスケット、もち、やまいも、りんご、ゼラチン)