

# 4月分献立表<幼稚園>

令和8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 >		15日と21日は 給食はありません								
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			
13 月	わかめご飯		たきこみわかめ			ごめ			445 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	15.9 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	11.5 g
										1.5 g
14 火	ごはん					ごめ			441 kcal	
	鯖の竜田揚げ	○	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	16.7 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	15.4 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	1.6 g
16 木	麦ごはん					ごめ むぎ			438 kcal	
	チキンカレー(ルウ)	○	とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	29 フリー カレー あぶら	カレーこ	15.5 g
	燻いりごサラダ				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	12.0 g
	(サラダトッピング)				かえりいりこ			あぶら		1.5 g
進級お祝い献立 食育の日										
17 金	赤飯		あずき				ごめ もちまい			438 kcal
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		17.5 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	11.4 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
	お祝いデザート						9 フリー おいわいいちごゼリー			
20 月	ごはん					ごめ			434 kcal	
	高野豆腐のそぼろご飯(具)	○	とりにく こうやどうふ		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	18.2 g
	きびなごフライ				きびなごフライ			あぶら		13.1 g
	レモン和え				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			1.0 g
22 水	ごはん					ごめ			422 kcal	
	鶏肉の照り焼き	○	とりにく				さとう		しょうゆ みりん	17.1 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	13.3 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	1.3 g
23 木	コッペパン					コッペパン			459 kcal	
	ポークビーンズ	○	だいた 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	22.5 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	19.2 g
	オレンジ					オレンジ				1.8 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	401 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	17.7 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	12.2 g
	すまし汁		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g
27 月	麦ごはん					ごめ むぎ			448 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	16.5 g
	ポテトビーンズ		だいた	あおりのこ			でんぶん じゃがいも	あぶら		15.1 g
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	1.2 g
28 火	ごはん					ごめ			410 kcal	
	鯖の香味焼き	○	さわら			にんにく しょうが			しょうゆ	18.5 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	12.1 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	1.2 g
30 木	カレーピラフ		ぶたにく		にんじん ピーマン	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	448 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	12.3 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	15.3 g
										1.5 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	450
平均	436

**9**  
フリー  
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**  
フリー  
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)