

4月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

| 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 |
|------------|-------------------------------------|-------|--------------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| | しんがっきのきゅうしよく かつどうになれるための こんだて | | 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 | わかめごはん | | | たきごみわかめ | | | | ごめ | | 610 kcal |
| | にくじゃが | ○ | 豚たにく | | 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 | 21.2 g |
| | はるやさいサラダ | | | にんじん アスパラガス | | とうもろこし キャベツ | さとう | あぶら | | 16.1 g |
| 13月 | ごはん | | | | | | | ごめ | | 616 kcal |
| | こうやどうふのそぼろごはん | ○ | とりにく だいず 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 | 27.4 g |
| | あつやきたまご | | あつやきたまご | | | | | | | 19.5 g |
| | しおこんぶあえ | | しおこんぶ | ごまつゆ にんじん | キャベツ | | | | しょうゆ | 1.9 g |
| 14火 | ごはん | | | | | | | ごめ | | 596 kcal |
| | さばのたつたあげ | ○ | さば | | | しょうが | でんぶん | あぶら | しょうゆ | 22.3 g |
| | こまつなのおひたし | | | ごまつゆ | | もやし キャベツ | さとう | | しょうゆ | 19.3 g |
| | ふしめんじる | | かまぼこ | わかめ | にんじん ねぎ | ほししいたけ | ふしめん | | しょうゆ こんぶ けずりぶし | 1.8 g |
| 15水 | コッペパン | | | | | | | コッペパン | | 636 kcal |
| | いちごジャム | ○ | 豚たにく だいず | | にんじん トマト | たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく | マカロニ | オリーブあぶら | あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック | 23.2 g |
| | パンネのミートソース | | | | | | | | | 20.8 g |
| | アスパラサラダ | | くきわかめ | アスパラガス にんじん | キャベツ | さとう | あぶら | | | 2.3 g |
| 16木 | ごはん | | | | | | | ごめ | | 587 kcal |
| | やしししゃも | ○ | | ししゃも | | | | | | 22.5 g |
| | アーモンドあえ | | | さやいんげん にんじん | キャベツ | さとう | アーモンド | | しょうゆ | 18.2 g |
| | とんじる | | 豚たにく あぶらあげ みそ | にんじん ねぎ | しめじ ごぼう | さつまいも こんにやく | | | にんじん | 1.8 g |
| 17金 | しよくいくのひ こんだて | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | メルルーサ | あおのりこ | | | | ごめ | | 634 kcal |
| | しろみざかなのいそべあげ | | | | | | てんぶらこ | あぶら | | 22.8 g |
| | きりぼしだいこんのはりはりづけ | | | チンゲンサイ にんじん | きりぼしだいこん | さとう | しろごま | しょうゆ | | 19.1 g |
| はるやさいのスープに | | 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 | 1.5 g | |
| 21火 | かんこく こんだて | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | | | | | | ごめ | | 671 kcal |
| | ヤンニョムチキン | | とりにく みそ | | | しょうが | でんぶん さとう | あぶら しろごま | トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン | 23.4 g |
| | チンゲンサイサラダ | | | チンゲンサイ | キャベツ | さとう | オリーブあぶら | しょうゆ | | 25.1 g |
| にらたまスープ | | たまご | にら | | えのきたけ たまねぎ | でんぶん | | しょうゆ ちゅうかスープストック | 1.9 g | |
| 22水 | ゆかりごはん | | | | | あかじそ | | ごめ | | 621 kcal |
| | にこみうどん | ○ | 豚たにく ながてん あぶらあげ | にんじん ねぎ | もやし ごぼう | | うどん | | みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ | 24.1 g |
| | ツナマヨサラダ | | ツナ | にんじん | キャベツ | さとう | しろごま マヨネーズ | | しょうゆ | 17.5 g |
| 23木 | ごはん | | | | | | | ごめ | | 610 kcal |
| | あつあげのちゅうかに | ○ | とりにく あつあげ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ ほししいたけ しょうが | さとう でんぶん | あぶら | オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック | | 24.5 g |
| | もやしのナムル | | | にんじん にら | もやし | | ごまあぶら | しょうゆ | | 21.4 g |
| | キャンディーチーズ | | キャンディーチーズ | | | | | | | 1.7 g |
| 24金 | たけのごはん | ○ | あぶらあげ | にんじん | たけのこ えだまめ | | ごめ | | しょうゆ みりん わふうだし | 618 kcal |
| | いかのてんぶら | | いか | | | てんぶらこ | あぶら | | | 24.7 g |
| | いろどりあえ | | | チンゲンサイ | もやし | | | | ななしゆやさいのほなやかごはん | 15.5 g |
| | だんごじる | | わかめ | 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 | 2.1 g |
| 27月 | むぎごはん | | | | | | | ごめ むぎ | | 612 kcal |
| | ハヤシライス(ルウ) | ○ | 豚たにく | にんじん ビーマン トマト | たまねぎ しめじ にんにく | | ハヤシライス あぶら | ウスターソース | | 22.3 g |
| | くきわかめのサラダ | | くきわかめ | | キャベツ とうもろこし | さとう | あぶら | しょうゆ | | 19.6 g |
| | (ぶんこうのみ) おいしいデザート | | | | | いちごクレープ | | | | 2.6 g |
| 28火 | にゅうがく・にゅうえん・しんきゅう おめでとう こんだて | | | | | | | | | |
| | せきはん | ○ | あずき | | | | | ごめ もちまい | | 774 kcal |
| | わかどりのからあげ | | とりにく | | | しょうが | でんぶん | あぶら | しょうゆ | 24.9 g |
| | かみかみあえ | | さきいか | にんじん | キャベツ | さとう | ごまあぶら | しょうゆ | | 27.6 g |
| | はんべんじる | | はんべん あぶらあげ | わかめ | にんじん ねぎ | もやし ほししいたけ | | | しょうゆ こんぶ けずりぶし | 2.5 g |
| おいしいデザート | | | | | | いちごクレープ | | | | |
| 30木 | ごはん | | | | | | | ごめ | | 591 kcal |
| | さわらのてりやき | ○ | さわら | | | さとう でんぶん | | | しょうゆ みりん | 27.2 g |
| | カシューナッツあえ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ | さとう | カシューナッツ | しょうゆ | | 18.3 g |
| | さわにわん | | 豚たにく | わかめ | にんじん ねぎ | もやし たけのこ ごぼう | | | しょうゆ にんじん | 1.7 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 630 平均 629

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、ビスケット、もち、やまいも、りんご、ゼラチン)