

# 4月分献立表<小学校>

令和8年度

四国中央市土居学校給食センター

| 日<br>曜<br>日 | 今月の目標                |                         | 材 料                     |                |                    |                               |                    |                     | 調味料他                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|
|             | 新学年の給食活動に<br>なるための献立 |                         | 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)   |                     |                             |                               |
| 献立名         | 牛乳                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品<br>たんぱく質 | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻<br>無機質 | 色のこい野菜<br>カロテン | その他の野菜と果物<br>ビタミンC | 米・パン・麺・芋・砂糖<br>炭水化物           | 油類<br>脂質           |                     |                             |                               |
| 10<br>金     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 658 kcal                    |                               |
|             | 厚揚げのみそ炒め             | ○                       | とりにく あつあげ みそ            |                | にんじん さやいんげん        | たまねぎ キャベツ<br>しめじ しょうが         | さとう でんぶん           | ごまあぶら               | みりん しょうゆ<br>ちゅうかスープストック     | 25.5 g                        |
|             | 切り干し大根のはりはり漬け        |                         |                         |                |                    | きりほしだいこん きゅうり<br>きくらげ         | さとう                | しろごま                | しょうゆ                        | 21.1 g                        |
|             | でこぼん                 |                         |                         |                |                    | でこぼん                          |                    |                     |                             | 1.2 g                         |
| 13<br>月     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 629 kcal                    |                               |
|             | 鮭のマヨネーズ焼き            | ○                       | さけ                      |                |                    |                               |                    | 9<br>アレルギー<br>マヨネーズ |                             | 26.5 g                        |
|             | 和風サラダ                |                         |                         | わかめ            | チンゲンサイ             | だいこん とうもろこし                   | さとう                | あぶら                 | しょうゆ                        | 22.0 g                        |
|             | 春野菜のスープ煮             |                         | ウィンナー                   |                | にんじん               | キャベツ セロリ たまねぎ<br>たけのこ         | じゃがいも              | あぶら                 | しょうゆ スープストック                | 1.7 g                         |
| 14<br>火     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 608 kcal                    |                               |
|             | ひきずり                 | ○                       | とりにく やきどうふ              |                | にんじん ねぎ            | だいこん しろねぎ たまねぎ<br>ごぼう なましいたけ  | こんにやく さとう          | あぶら                 | しょうゆ                        | 22.4 g                        |
|             | ひじきとチーズの鉄骨サラダ        |                         |                         | ひじき            |                    | キャベツ きゅうり                     | さとう                | あぶら                 | しょうゆ                        | 19.6 g                        |
|             | (トッピングチーズ)           |                         |                         | チーズ            |                    |                               |                    |                     |                             | 1.5 g                         |
| 15<br>水     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 658 kcal                    |                               |
|             | 高野豆腐のそぼろご飯(具)        | ○                       | とりにく だいず<br>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                    | 31.9 g                        |
|             | 厚焼き卵                 |                         | あつやきたまご                 |                |                    |                               |                    |                     |                             | 22.4 g                        |
|             | おかか和え                |                         | かつおぶし                   |                | チンゲンサイ にんじん        | キャベツ                          |                    |                     | しょうゆ みりん                    | 1.8 g                         |
| 16<br>木     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 599 kcal                    |                               |
|             | たけのこごはん              | ○                       | あぶらあげ                   |                | にんじん               | たけのこ ほししいたけ えだまめ              | さとう                |                     | しょうゆ みりん<br>和風だし            | 27.5 g                        |
|             | 魚の若草揚げ               |                         | すけとうだら                  |                | ほうれんそう             |                               | てんぷらこ              | あぶら                 |                             | 16.9 g                        |
|             | ゆかり和え                |                         |                         |                |                    | もやし きゅうり あかじそ                 |                    |                     | しょうゆ                        | 2.0 g                         |
| 17<br>金     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 607 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<br>さとう | あぶら                 | しょうゆ みりん                    | 20.9 g                        |
|             | アーモンド和え              |                         |                         |                | ごまつな               | キャベツ                          | さとう                | アーモンド               | しょうゆ                        | 15.9 g                        |
|             |                      |                         |                         |                |                    |                               |                    |                     |                             | 1.2 g                         |
| 21<br>火     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 642 kcal                    |                               |
|             | 鯖のみそ煮                | ○                       | さばのみそに                  |                |                    |                               |                    |                     |                             | 25.4 g                        |
|             | きんぴらごぼう              |                         | ながてん                    |                | にんじん さやいんげん        | ごぼう                           | こんにやく さとう          | あぶら しろごま            | みりん しょうゆ わふうだし              | 22.4 g                        |
|             | かきたま汁                |                         | たまご どうふ                 | わかめ            | ねぎ                 | えのきたけ たまねぎ                    | でんぶん               |                     | しょうゆ けずりぶし こんぶ              | 2.1 g                         |
| 22<br>水     | ごはん                  |                         |                         |                |                    | こめ                            |                    |                     | 659 kcal                    |                               |
|             | 揚げぎょうざ               | ○                       |                         |                |                    |                               | ぎょうざ               | あぶら                 |                             | 25.3 g                        |
|             | ナムル                  |                         |                         |                | にら にんじん            | もやし                           |                    | ごまあぶら しろごま          | しょうゆ                        | 23.4 g                        |
|             | 麻婆豆腐                 |                         | ぶたにく だいず どうふ<br>みそ      |                | にんじん ねぎ            | にんにく しょうが ほししいたけ<br>たけのこ たまねぎ | さとう でんぶん           | ごまあぶら               | しょうゆ トウバンジャン<br>ちゅうかスープストック | 1.7 g                         |

## ★ 入学・進級お祝い給食

|         |                |      |                    |            |              |                 |          |                      |                                |              |
|---------|----------------|------|--------------------|------------|--------------|-----------------|----------|----------------------|--------------------------------|--------------|
| 23<br>木 | 赤飯             |      | あずき                |            |              |                 | こめ もちまい  |                      |                                | 678 kcal     |
|         | 若鶏のから揚げ        | ○    | とりにく               |            |              | しょうが            | でんぶん     | あぶら                  | しょうゆ                           | 24.0 g       |
|         | 塩昆布和え          |      |                    | しおこんぶ      | チンゲンサイ にんじん  | キャベツ            |          |                      | しょうゆ                           | 21.9 g       |
|         | はんぺん汁          |      | はんぺん あぶらあげ         | わかめ        | ねぎ           | たまねぎ            |          |                      | しょうゆ けずりぶし こんぶ                 | 2.5 g        |
|         | お祝いデザート        |      |                    |            |              |                 | おいわいゼリー  |                      |                                |              |
| 24<br>金 | ごはん            |      |                    |            |              |                 | こめ       |                      |                                | 635 kcal     |
|         | ポークカレー(ルー)     | ○    | ぶたにく               |            | にんじん トマト     | たまねぎ えだまめ にんにく  | じゃがいも    | 29<br>アレルギー<br>カレールー | あぶら                            | ウスターソース カレーこ |
| 27<br>月 | レモンサラダ         |      |                    |            |              | きゅうり だいこん レモン   | さとう      | あぶら                  |                                | 16.0 g       |
|         | ごはん            |      |                    |            |              |                 | こめ       |                      |                                | 615 kcal     |
|         | ししゃもの磯辺揚げ      | ○    |                    | ししゃも あおのりこ |              |                 | てんぷらこ    | あぶら                  |                                | 21.7 g       |
|         | 切干大根のオスターソース炒め |      | ぶたにく               |            | にんじん にら      | きりほしだいこん たまねぎ   |          | ごまあぶら                | しょうゆ オイスターソース<br>みりん           | 18.6 g       |
|         | さつまいものみそ汁      |      | あつあげ みそ            | わかめ        | にんじん ねぎ      | しめじ たまねぎ        |          | さつまいも                | にほし                            | 1.7 g        |
| 28<br>火 | ふりかけ           |      |                    |            |              |                 |          |                      | ふりかけ                           |              |
|         | コッペパン          |      |                    |            |              |                 | コッペパン    |                      |                                | 712 kcal     |
|         | チリコンカン         | ○    | だいず きゅうりにく<br>ぶたにく |            | にんじん トマトピューレ | たまねぎ えだまめ にんにく  |          | あぶら                  | トマトケチャップ チリソース<br>スープストック しょうゆ | 32.4 g       |
|         | ごぼうサラダ         |      |                    |            |              | ごぼう きゅうり とうもろこし |          | しろごま                 | ごまドレッシング                       | 29.8 g       |
| 30<br>木 |                |      |                    |            |              |                 |          |                      |                                | 2.5 g        |
|         | ごはん            |      |                    |            |              |                 | こめ       |                      |                                | 607 kcal     |
|         | 豚肉とレバーのみそだれかけ  | ○    | ぶたにく ぶたレバー<br>みそ   |            |              |                 | でんぶん さとう | あぶら                  | みりん しょうゆ                       | 21.4 g       |
|         | ポイル野菜          |      |                    |            | チンゲンサイ       | キャベツ            |          |                      |                                | 18.3 g       |
| ABCスープ  |                | ベーコン |                    | にんじん ハセリ   | たまねぎ だいこん    | マカロニ            | あぶら      | しょうゆ スープストック         | 1.4 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)

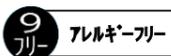
※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※食物アレルギー等に対処が必要な場合は、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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

基準 640 平均 639



アレルギー-特定原材料9品目不使用  
(乳、卵、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)



アレルギー-特定原材料9品目不使用+アレルギー-準特定原材料20品目不使用  
(9品目+あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、  
やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ゼラチン)