

5月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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		
	バランスのよい食事の 基本を知るための献立		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					
八十八夜献立												
1 金	茶めし						こめ		ちゃ	593 kcal		
	鶏天	○	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	25.8 g		
	おかか和え		かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ	17.9 g		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.3 g		
こどもの日献立												
7 木	ケチャップライス				にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	こめ		スープストック ウスターソース トマトケチャップ	623 kcal		
	魚フライ	○	メルルーサ				てんぷらこ パンこ	あぶら		22.3 g		
	ドレッシングサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		16.0 g		
	オニオンスープ				にんじん	たまねぎ しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.7 g		
かしわもち							かしわもち					
8 金	麦ごはん						こめ むぎ			592 kcal		
	野菜ふりかけ	○							やさいふりかけ	23.3 g		
	新じゃがのそぼろ煮		とりにく だいず あつあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	15.7 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.5 g		
11 月	ごはん						こめ			555 kcal		
	ちくわの三色揚げ	○	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		21.3 g		
	さやいんげんのごま和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	しるごま	しょうゆ	14.8 g		
	若竹汁		とうふ	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2 g		
12 火	グリーンピースごはん					グリーンピース	こめ			547 kcal		
	鯖の照り焼き	○	さわら				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.2 g		
	ナムル				にら にんじん	もやし			ごまあぶら しるごま	14.9 g		
	豚汁		ふたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにやく		にぼし	2.4 g		
13 水	ごはん						こめ			614 kcal		
	そら豆のかき揚げ	○		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ そらまめ	てんぷらこ	あぶら		20.8 g		
	豚肉とキャベツのみそ炒め		ふたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ	18.2 g		
										1.3 g		
14 木	麦ごはん						こめ むぎ			602 kcal		
	エッグカレー	○	とりにく だいず うずらたまご		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	29 フリー カレールウ	あぶら	カレーこ ウスターソース	19.3 g	
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		17.0 g		
										2.0 g		
15 金	ごはん						こめ			586 kcal		
	ポークチャップ	○	ふたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	24.4 g		
	粉ふきいも						じゃがいも			15.8 g		
	コーン卵スープ		たまご		チンゲンサイ	とうもろこし えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ スープストック	1.7 g		
食育の日												
19 火	ごはん						こめ			566 kcal		
	八宝菜	○	ふたにく あつあげ うずらたまご いか		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	25.6 g		
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ			ごまあぶら	16.6 g		
	オレンジ						オレンジ			1.5 g		
20 水	ごはん						こめ			607 kcal		
	鯖のカレームニエル	○	さば			にんにく	こむぎこ	あぶら	カレーこ	25.1 g		
	枝豆入りジャーマンポテト		ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら		23.0 g		
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.3 g		
21 木	コッペパン						こめ			642 kcal		
	手作りコロッケ	○	ふたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト てんぷらこ パンこ	あぶら		22.0 g		
	ポイル野菜					キャベツ とうもろこし				23.0 g		
	トマトと豆乳のスープ		ベーコン とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	はだかむぎ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.5 g		
いちごジャム								いちごジャム				
22 金	ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	こめ			646 kcal		
	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに							28.2 g		
	アーモンド和え					もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	18.6 g		
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	2.4 g		
23 土	ツナピラフ		ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	615 kcal		
	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	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	17.9 g		
	フルーツ白玉					みかん バイナップル おとうろ 檸檬	しらたまだんご さとう			14.6 g		
										1.6 g		
26 火	ごはん						こめ			610 kcal		
	豚丼(具)	○	ふたにく みそ		にんじん ピーマン にら	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	24.5 g		
	厚焼き卵		あつやきたまご							17.9 g		
	ハンサンスウ				にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.9 g		
27 水	減量ごはん						こめ			579 kcal		
	揚げきょうざ	○					ぎょうざ	あぶら		22.7 g		
	胡瓜のマリネ				にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		19.7 g		
	八幡浜ちゃんぽん		ふたにく えび		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にぼし ちゅうかスープストック しょうゆ	2.0 g		
28 木	ひじきの炊き込みご飯		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	589 kcal		
	鶏肉の塩こうじ焼き	○	とりにく			しょうが	さとう		こうじ みりん	26.3 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	22.4 g		
	すまし汁		とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.5 g		
29 金	ごはん						こめ			602 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		22.8 g		
	レモン和え				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			18.2 g		
	焼きビーフン		ふたにく		にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	ビーフン	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)			
基準	630	平均	598

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、パプリカ、ピーマン、ひまわり、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)