

# 5月分献立表<中学校>

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	755 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	32.0 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	20.8 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	2.9 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	750 kcal	
	魚フライ	○	メルルーサ					てんぷらこ パンこ	あぶら		26.6 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		18.5 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	3.2 g	
かしわもち								かしわもち				
8 金	麦ごはん							こめ むぎ			752 kcal	
	野菜ふりかけ	○								やさいふりかけ	28.5 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	17.9 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	1.7 g	
11 月	ごはん							こめ			726 kcal	
	ちくわの三色揚げ	○	ちくわ だいず	あおりのこ	にんじん			てんぷらこ	あぶら		27.1 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	しろごま	しょうゆ	17.6 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	2.9 g	
12 火	グリーンピースごはん						グリーンピース	こめ			737 kcal	
	鯖の照り焼き	○	さわら					さとう	あぶら	しょうゆ みりん	31.2 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	19.7 g	
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ		しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	3.0 g	
ヨーグルト			ヨーグルト									
13 水	ごはん							こめ			783 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		25.2 g	
	豚肉とキャベツのみそ炒め		ぶたにく 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	21.7 g	
											1.8 g	
14 木	麦ごはん							こめ むぎ			766 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	23.7 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		19.8 g	
											2.5 g	
15 金	ごはん							こめ			740 kcal	
	ポークチャップ	○	ぶたにく		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	29.8 g	
	粉ふきいも							じゃがいも			17.9 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	2.1 g	
18 月	ごはん							こめ			752 kcal	
	魚の若草揚げ	○	メルルーサ		ほうれんそう			てんぷらこ	あぶら		28.4 g	
	おひたし				こまつな		キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	17.6 g	
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ		にんじん さやいんげん		きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	2.0 g	
食育の日												
19 火	ごはん							こめ			735 kcal	
	八宝菜	○	ぶたにく 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	32.2 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	20.4 g	
	オレンジ						オレンジ				1.8 g	
20 水	ごはん							こめ			791 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	32.5 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		28.9 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	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.7 g	
21 木	コッペパン							コッペパン			806 kcal	
	手作りコロッケ	○	ぶたにく		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		26.7 g	
	ボイル野菜						キャベツ とうもろこし				28.0 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	3.2 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			822 kcal	
	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに								34.8 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	21.8 g	
	高野豆腐の卵とじ		こうや豆腐 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	3.1 g	
25 月	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	774 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	21.4 g	
	フルーツ白玉						みかん パイナップル おとう レモン	しらたまだんご さとう			16.9 g	
											1.9 g	
26 火	ごはん							こめ			769 kcal	
	豚丼(具)	○	ぶたにく 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	30.0 g	
	厚焼き卵		あつやきたまご								20.6 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	2.6 g	
27 水	減量ごはん							こめ			738 kcal	
	揚げきょうざ	○						ぎょうざ	あぶら		28.1 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		24.8 g	
	八幡浜ちゃんぽん		ぶたにく 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	2.7 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	742 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	31.9 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	26.4 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	3.0 g	
29 金	ごはん							こめ			792 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ	○		ししゃも あおりのこ				てんぷらこ	あぶら		28.5 g	
	レモン和え				にんじん		きゅうり キャベツ レモン	さとう			22.8 g	
	焼きビーフン		ぶたにく		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	1.9 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。

※食物アレルギー等に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。

9 フリ-	アレルギーフリー	アレルギー-特定原材料9品目不使用	29 フリ-	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
		(卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)			(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)

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	763