

5月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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						ごめ		ちゃ	594 kcal
	鶏天	○	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	こうじ	25.4 g
	おかか和え		かつおぶし		にんじん チンゲンサイ	キャベツ			しょうゆ	17.9 g
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.1 g
こどもの日献立										
7 木	ケチャップライス				にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ	ごめ	あぶら	スープストック ウスターソース トマトケチャップ	631 kcal
	魚フライ	○	メルルーサ				てんぷらこ パンこ	あぶら		22.2 g
	ドレッシングサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		17.0 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	2.5 g
	かしわもち								かしわもち	
8 金	ごはん						ごめ			590 kcal
	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	23.1 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	15.4 g
11 月	ごはん						ごめ			564 kcal
	ふりかけ(野菜)								やさいふりかけ	21.6 g
	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		15.2 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	2.4 g
12 火	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	
	グリーンピースごはん					グリーンピース	ごめ			560 kcal
	鯖の照り焼き	○	さば				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.0 g
	ナムル				にら にんじん	もやし			ごまあぶら	17.2 g
13 水	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 こんにやく		にぼし	2.4 g
	ごはん						ごめ			628 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		20.9 g
14 木	鶏肉とキャベツのみそ炒め		とりにく みそ		にんじん ビーマン	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	19.8 g
	麦ごはん						ごめ むぎ			1.4 g
	エッグカレー	○	とりにく だいず うずらたまご		にんじん 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	601 kcal
15 金	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		19.3 g
	ごはん						ごめ			17.0 g
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	2.0 g
15 金	枝豆ポテト					えだまめ	じゃがいも		しょうゆ	587 kcal
	かきたま汁		たまご		にんじん チンゲンサイ	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	26.9 g
									17.2 g	1.7 g
食育の日										
19 火	ごはん						ごめ			572 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	しょうゆ ちゅうかスープストック	25.8 g
	中華キャベツ					きゅうり とうもろこし キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	16.7 g
	オレンジ					オレンジ				1.7 g
20 水	ごはん						ごめ			561 kcal
	鯖のカレームニエル	○	さわら			にんにく	ごむぎこ	あぶら	カレーこ	23.3 g
	キャロットラペ				にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		19.3 g
21 木	チンゲンサイスープ		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.4 g
	コッペパン						コッペパン			600 kcal
	手作りクロック	○	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		21.7 g
22 金	ポイル野菜				ビーマン	キャベツ				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
	ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	ごめ			617 kcal
25 月	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに							27.1 g
	きゅうりの即席漬け			わかめ		きゅうり キャベツ		しろごま	しょうゆ	17.0 g
	高野豆腐の卵とじ		こうやどろふ 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	1.9 g
25 月	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	ごめ	あぶら	スープストック	633 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	18.3 g
	フルーツ白玉					みかん パインナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			14.7 g
26 火	ごはん						ごめ			1.8 g
	豚丼(具)	○	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	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	608 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							24.4 g
27 水	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	17.9 g
	減量ごはん						ごめ			1.9 g
	揚げぎょうざ	○					ぎょうざ	あぶら		579 kcal
	野菜のマリネ				にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		22.7 g
28 木	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 しょうゆ ちゅうかスープストック	19.7 g
	ひじきの炊き込みご飯	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	しめじ えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	2.0 g
	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	575 kcal
29 金	アーモンド和え		とうふ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.0 g
	すまし汁				ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	21.4 g
	ごはん						ごめ			2.4 g
29 金	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		610 kcal
	ツナサラダ		ツナ		あかビーマン	キャベツ きビーマン	さとう	あぶら		22.6 g
	焼きビーフン		ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし しめじ	ビーフン さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	19.5 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。

※今月の産地地産の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)
基準 630 平均 599

9
フリー
アレルギーフリー アレルギ-フリー アレルギ-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-特定原材料9品目 + アレルギ-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、マカダミアナッツ、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)