

# 5月分献立表<中学校>

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						こめ	ちゃ	757	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	31.4	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	21.0	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	2.8	g	
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	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	765	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					キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		19.8	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	2.9	g	
	かしわもち								かしわもち			
8 金	ごはん						こめ			751	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	28.3	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	17.6	g	
										1.9	g	
11 月	ごはん						こめ			737	kcal	
	ふりかけ(野菜)								やさいふりかけ	27.3	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		18.2	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	3.1	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			
12 火	グリーンピースごはん					グリーンピース	こめ			794	kcal	
	鯖の照り焼き	○	さば				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.3	g	
	ナムル			にら にんじん	もやし			ごまあぶら	しょうゆ	24.3	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 こんにやく		にぼし	3.1	g	
	ヨーグルト			ヨーグルト								
13 水	ごはん						こめ			806	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		25.7	g	
	鶏肉とキャベツのみそ炒め		とりにく 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	24.0	g	
										1.9	g	
14 木	麦ごはん						こめ むぎ			765	kcal	
	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	23.5	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	
15 金	ごはん						こめ			743	kcal	
	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	33.2	g	
	枝豆ポテト					えだまめ	じゃがいも			20.0	g	
	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	2.0	g	
18 月	ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	こめ			814	kcal	
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.6	g	
	おひたし				ほうれんそう	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	24.2	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	3.0	g	
19 火	ごはん						こめ			742	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	32.5	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	20.5	g	
	オレンジ					オレンジ				2.1	g	
20 水	ごはん						こめ			729	kcal	
	鯖のカレーニエル	○	さわら			にんにく	こむぎこ	あぶら	カレーこ	30.4	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		23.5	g	
	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	1.7	g	
お誕生日給食												
21 木	コッペパン						コッペパン			763	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		26.5	g	
	ボイル野菜				ピーマン	キャベツ				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	
22 金	ごはん						こめ			785	kcal	
	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに							33.2	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	19.7	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	2.2	g	
25 月	ツナピラフ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし		こめ	あぶら	スープストック	777	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 バイナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			16.9	g	
26 火	ごはん						こめ			767	kcal	
	豚丼(具)	○	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	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	29.7	g	
	厚焼き卵		あつやきたまご							20.3	g	
	パンサンズウ			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	2.5	g	
27 水	減量ごはん						こめ			738	kcal	
	揚げぎょうざ	○					ぎょうざ	あぶら		28.0	g	
	野菜のマリネ			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 しょうゆ ちゅうかスープストック	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	しめじ えだまめ	こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	732	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	31.7	g	
	アーモンド和え			こまつな にんじん	キャベツ		さとう	アーモンド	しょうゆ	25.6	g	
	すまし汁		とうふ	ねぎ		たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9	g	
29 金	ごはん						こめ			801	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		28.4	g	
	ツナサラダ		ツナ		あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら		24.4	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	2.2	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。

※今月の産地産物の地域食材は、太字で表示しています。

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、マカドミアナッツ、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	766