

5月分献立表<幼稚園>

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) 魚・肉・卵 豆・豆製品		主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜 その他の野菜と果物		主にエネルギーのもとになる(黄) 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	484 kcal	
	鶏天	○	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	21.2 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				15.9 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				1.8 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	542 kcal	
	魚フライ	○	メルルーサ			てんぷらこ パンこ	あぶら		19.3 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	15.4 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	2.0 g	
	かしわもち							かしわもち		
8 金	ごはん					ごめ			478 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	19.3 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	13.8 g	
11 月	ごはん					ごめ			458 kcal	
	ふりかけ(野菜)							やさしいふりかけ	17.7 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	14.2 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	1.7 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		449 kcal	
	鯖の照り焼き	○	さば				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
	ナムル			にら にんじん	もやし			ごまあぶら	15.2 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		1.9 g	
	ごはん					ごめ			507 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	17.5 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	17.3 g	
	麦ごはん					ごめ むぎ			1.0 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	493 kcal	
18 月	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	16.6 g	
	ゆかりごはん					ゆかりごはんのもと	ごめ		15.2 g	
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			にんにく	でんぶん	あぶら	1.7 g	
19 火	おひたし				ほうれんそう	キャベツ しめじ	さとう	しょうゆ	521 kcal	
	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	19.3 g	
	ごはん					ごめ			17.4 g	
食育の日										
19 火	ごはん					ごめ			2.0 g	
	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	469 kcal	
	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	21.7 g	
	オレンジ					オレンジ			14.9 g	
20 水	ごはん					ごめ			1.4 g	
	鯖のカレームニエル	○	さわら			にんにく	ごむぎこ	あぶら	457 kcal	
	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	カレーこ	19.8 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	17.1 g	
	コッペパン								1.3 g	
	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		461 kcal	
22 金	ボイル野菜			ピーマン	キャベツ				17.5 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	19.4 g	
	ごはん					ごめ			1.9 g	
25 月	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに						522 kcal	
	きゅうりの即席漬			わかめ		きゅうり キャベツ		しろごま	24.1 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	15.6 g	
26 火	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	1.8 g	
	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	524 kcal	
	フルーツ白玉				みかん バイナツプル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			16.0 g	
27 水	ごはん					ごめ			13.4 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	1.4 g	
	厚焼き卵		あつやきたまご						507 kcal	
28 木	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	21.7 g	
	減量ごはん					ごめ			16.5 g	
	揚げぎょうざ	○				ぎょうざ	あぶら		1.8 g	
29 金	野菜のマリネ			にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		476 kcal	
	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	19.1 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		15.4 g	
29 金	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			しょうが	さとう		1.5 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	15.4 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	18.8 g	
29 金	ごはん					ごめ			2.0 g	
	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	477 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		17.5 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	15.2 g		
								ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	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。

※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)

エネルギー (kcal)
 基準 450 平均 488