

5月分献立表(小学校)

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

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										
	バランスのよいしょくじのきほんを するためのこんだて		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												
はちじゅうはちや こんだて																				
1 金	しんぐうちゃめし								ごめ	ツヤ	595 kcal									
	ちくさたまご	○	ちくさたまご								22.6 g									
	すいもの			にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう			しょうゆ	16.8 g									
	すいとん		とりにく あぶらあげ	にんじん	おび	たまねぎ	すいとん			しょうゆ	に厚し	2.2 g								
こどものひ こんだて																				
7 木	ごはん								ごめ		641 kcal									
	さばのしょうがに		さばのしょうがに								24.8 g									
	しおこんぶあえ	○		しおこんぶ	にんじん	キャベツ	もやし			しょうゆ	19.0 g									
	わかたけじる		とうふ	わかめ	にんじん	おび	たけのこ			しょうゆ	こんぶ	けずりぶし	2.2 g							
8 金	かしわもち								9 フリー	かしわもち										
	ガーリックライス				パセリ	にんにく	たまねぎ		ごめ	オリーブあぶら	しょうゆ	635 kcal								
	はるやさいの クリームシチュー	○	とりにく いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	アスパラガス	キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	こむぎこ	バター	あぶら	スーパーストック	20.4 g						
	ごぼうサラダ				にんじん		ごぼう	もやし	さとう	しろごま	あぶら	しょうゆ	21.1 g							
11 月	むぎごはん								ごめ	むぎ	618 kcal									
	カレーライス	○	だいず	おび	にんじん		たまねぎ	グリーンピース	にんにく	じゃがいも	29 フリー	カレー	あぶら	ウスターソース	カレー	21.6 g				
	カラフルサラダ				あかピーマン		キャベツ	きゅうり	きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	15.8 g							
	でこぼん						でこぼん						1.8 g							
みしまぶんごうの じどうが かんがえた こんだて																				
12 火	ごはん								ごめ		579 kcal									
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ								20.5 g									
	さやいんげんのごまあえ	○	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	おび	しめじ	たまねぎ	さとう	しろごま	しょうゆ	13.8 g							
	あおりんごゼリー								9 フリー	ゼリー(あおりんご)		2.3 g								
13 水	ごはん								ごめ		636 kcal									
	いかのさらさあげ	○	いか				しょうが		でんぶ	あぶら	しょうゆ	カレー	28.8 g							
	きざみだいずあえ		だいず			デンゲンサイ	キャベツ		さとう		しょうゆ		19.9 g							
	かきたまじる		たまご	あぶらあげ	わかめ	おび	えのきたけ	たまねぎ	でんぶ		しょうゆ	けずりぶし	こんぶ	1.9 g						
14 木	ごはん								ごめ		590 kcal									
	かえりいりこ	○		かえりいりこ							25.5 g									
	ひきずり		とりにく	やきとうふ	にんじん	おび	だいこん	たまねぎ	ごぼう	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	16.4 g						
	あまずあえ				わかめ	にんじん	キャベツ		さとう		しょうゆ		1.5 g							
15 金	ごはん								ごめ		604 kcal									
	ししゃものごまあげ	○		ししゃも					でんぶ	らこ	くろごま	しろごま	あぶら	22.0 g						
	いろどりあえ					デンゲンサイ	もやし						ななしゆやさいのはなやかごはん	18.9 g						
	きりぼしだいごんののもの		あぶらあげ	ちくわ	にんじん	さやいんげん	きりぼしだいごん		じゃがいも	さとう		しょうゆ	に厚し	1.7 g						
18 月	ごはん								ごめ		611 kcal									
	デンゲンサイいり マーボー	○	だいず	ぶたにく	あつあげ	みそ	デンゲンサイ	にんじん	にんにく	しょうが	たけのこ	たまねぎ	ほししいたけ	さとう	でんぶ	ごまあぶら	しょうゆ	トウバンジャン	ちゅうかスーパーストック	25.2 g
	ちゅうかあえ					にんじん	もやし	キャベツ	さとう	ごまあぶら		しょうゆ		19.7 g						
														1.5 g						
しょくいくのひ こんだて																				
19 火	ごはん								ごめ		610 kcal									
	しろみざかなのわかくさあげ	○	メルルーサ			ほうれんそう			でんぶ	らこ	あぶら		28.2 g							
	キャベツのゆかりあえ				にんじん		もやし	キャベツ	あかじそ			しょうゆ		18.0 g						
	こうやどうふのもの		こうやどうふ		にんじん	デンゲンサイ	たまねぎ	ほししいたけ	さとう			しょうゆ	こんぶ	に厚し	1.4 g					
20 水	ごはん								ごめ		597 kcal									
	チリコンカン	○	だいず	ぶたにく		にんじん	トマトピューレ	たまねぎ	グリーンピース		あぶら		トマトケチャップ	チリソース	スーパーストック	しょうゆ	29.4 g			
	ひじきサラダ			ひじき				キャベツ	とうもろこし	さとう	あぶら			24.3 g						
														2.1 g						
21 木	ごはん								ごめ		591 kcal									
	さばのこうみやき	○	さば							しろごま	みりん	しょうゆ		27.2 g						
	おかあえ		かつおぶし			ごめ	もやし	キャベツ				しょうゆ		20.5 g						
	おにしめ		とりにく	あつあげ	かくざりこんぶ	にんじん	さやいんげん	なましいたけ	ごぼう	こんにやく	さとう	に厚し	みりん	しょうゆ	1.1 g					
みしまぶんごうの せいとが かんがえた こんだて																				
22 金	キムチチャーハン	○	おび	にんじん	おび	はくさい	キムチ	たまねぎ	にんにく	ごめ	あぶら	ちゅうかスーパーストック	しょうゆ	650 kcal						
	あげぎょうざ				にんじん		キャベツ	きゅうり	ぎょうざ	あぶら			22.6 g							
	キャベツのナムル				にんじん		キャベツ	きゅうり	ごまあぶら	しろごま		しょうゆ	22.9 g							
	ビーフンスープ		うずらたまご	ベーコン	デンゲンサイ	もやし	ほししいたけ		ビーフ			しょうゆ	ちゅうかスーパーストック	2.6 g						
	ようなしコンポート							ようなしコンポート	29 フリー											
23 土	ごはん								ごめ		618 kcal									
	ぶたどん	○	おび	にんじん	おび	たまねぎ	エリンギ		こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん	22.6 g						
	セルフポテトサラダ			にんじん		きゅうり			じゃがいも				21.0 g							
	(マヨネーズ)								9 フリー	マヨネーズ			1.4 g							
26 火	ごはん								ごめ		633 kcal									
	かつおのあげに	○	かつお				しょうが		でんぶ	らこ	あぶら	しょうゆ	みりん	28.0 g						
	アーモンドあえ			ほうれんそう	にんじん		キャベツ		さとう		アーモンド		しょうゆ	18.6 g						
	せんべいじる		とりにく	あぶらあげ	にんじん	おび	だいごん	しめじ	なんぶせんべい			しょうゆ	に厚し	1.6 g						
27 水	ごはん								ごめ		617 kcal									
	チキンライス	○	とりにく		にんじん		たまねぎ	グリーンピース		オリーブあぶら		トマトケチャップ	ウスターソース	スーパーストック	26.6 g					
	ハンバーグ			ハンバーグ										23.3 g						
	アスパラサラダ			くきわかめ	アスパラガス		キャベツ		さとう	あぶら				20.8 g						
28 木	ごはん								ごめ		613 kcal									
	コーンスープ		ベーコン		にんじん		とうもろこし	たまねぎ		あぶら		しょうゆ	スーパーストック	2.8 g						
	ごはん	○	さわら						さとう	でんぶ		しょうゆ	みりん	27.6 g						
	たくあんあえ			デンゲンサイ	キャベツ	たくあん								15.9 g						
29 金	ごはん								ごめ		619 kcal									
	グリーンピースごはん	○					グリーンピース							25.6 g						
	ぶたにくのかりんとうあげ		おび	にんじん		しょうが			でんぶ	あぶら	しょうゆ		20.4 g							
	きりぼしだいごんのはりはりづけ			あつあげ	みそ	わかめ	にんじん	おび	しめじ	たまねぎ	に厚し			2.0 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。

※今月の産地産物の地域食材は、太字で表示しています。

9
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、かぶ、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、リンゴ、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、ビーツ、もちも、やまいも、りんご、ごぼう)

エネルギー (kcal)

基準 630 平均 617