

# 5月分献立表(中学校)

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
	バランスの良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)			
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			
<b>八十八夜献立</b>										
1 金	新宮茶めし 千草卵 酢の物 すいとん	○	ちくさたまご とりにく あぶらあげ		にんじん にんじん <b>ねぎ</b>	きゅうり <b>キャベツ</b> たまねぎ	さとう すいとん	<b>ごめ</b> しょうゆ しょうゆ <b>にんじ</b>	チャー	754 kcal 26.9 g 19.1 g 2.9 g
<b>子どもの日献立</b>										
7 木	ごはん 鯖のしょうが煮 塩昆布和え 若竹汁 かしわもち	○	さばのしょうがに とうふ	しおこんぶ わかめ	にんじん にんじん <b>ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> もやし たけのこ	<b>ごめ</b>	しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし		757 kcal 27.5 g 19.5 g 2.4 g
8 金	ガーリックライス 春野菜のクリームシチュー ごぼうサラダ	○	とりにく いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ <b>キャベツ</b> たまねぎ	<b>ごめ</b> さとう	オリーブあぶら バター あぶら しょうゆ しろうま あぶら しょうゆ		782 kcal 24.1 g 25.3 g 2.0 g
11 月	麦ごはん カレーライス カラフルサラダ でこぼん	○	だいず <b>ぶたにく</b>		にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり きピーマン <b>でこぼん</b>	<b>ごめ</b> むぎ さとう	<b>29</b> <b>フリー</b> カレールウ あぶら しょうゆ	ウスターソース カレーこ	782 kcal 26.3 g 18.0 g 2.2 g
<b>みしま分校の児童が考えた献立</b>										
12 火	ごはん ブレンオムレツ さやいんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 青りんごゼリー トマトケチャップ	○	ブレンオムレツ とうふ みそ	わかめ	さやいんげん にんじん <b>ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> もやし しめじ たまねぎ	さとう <b>9</b> <b>フリー</b> ゼリー(あおりんご)	しょうゆ しろうま しょうゆ <b>にんじ</b>	トマトケチャップ	716 kcal 23.9 g 15.2 g 2.9 g
13 水	ごはん いかのさらさ揚げ 刻み大豆和え かきたま汁	○	いか だいず たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	<b>チンゲンサイ</b> <b>ねぎ</b>	しょうが <b>キャベツ</b> えのきたけ たまねぎ	<b>ごめ</b> さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ		796 kcal 34.5 g 22.8 g 2.3 g
14 木	ごはん かえりいりこ ひきずり 甘酢和え	○	かえりいりこ とりにく やきとうふ		にんじん <b>ねぎ</b>	だいこん たまねぎ ごぼう <b>キャベツ</b>	こんにやく さとう さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ		751 kcal 31.7 g 19.3 g 1.7 g
15 金	ごはん ししゃものごま揚げ いろどり和え 切り干し大根の煮物	○	ししゃも あぶらあげ ちくわ		<b>チンゲンサイ</b> にんじん さやいんげん	もやし きりほしだいこん	<b>ごめ</b> さとう	てんぷらこ くろごま しろうま あぶら ななしゆさいはなやかごはん しょうゆ <b>にんじ</b>		784 kcal 27.8 g 23.0 g 2.3 g
18 月	ごはん チンゲンサイ入りマーボー 中華和え	○	だいず ぶたにく あつあげ みそ		<b>チンゲンサイ</b> 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 てんぷら さとう	ごまあぶら ごまあぶら しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック しょうゆ		778 kcal 31.1 g 23.4 g 1.9 g
<b>食育の日献立</b>										
19 火	ごはん 白身魚の若草揚げ キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物	○	メルルーサ こうやどうふ		ほうれんそう にんじん <b>チンゲンサイ</b>	もやし <b>キャベツ</b> あかじそ たまねぎ ほししいたけ	てんぷらこ さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ こんぶ <b>にんじ</b>		779 kcal 34.6 g 21.1 g 1.6 g
20 水	ごはん チリコンカン ひじきサラダ	○	だいず ぶたにく ひじき		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース <b>キャベツ</b> とうもろこし	コッペパン さとう	あぶら あぶら しょうゆ トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ		762 kcal 36.8 g 29.7 g 2.6 g
21 木	ごはん 鯖の香味焼き おかか和え お煮しめ	○	さば かつおぶし とりにく あつあげ	わかめ かきりこんぶ	<b>ごまつゆ</b> にんじん さやいんげん	もやし <b>キャベツ</b> なまししいたけ ごぼう	<b>ごめ</b> こんにやく さとう	しろうま しょうゆ <b>にんじ</b> みりん しょうゆ		752 kcal 32.8 g 23.9 g 1.5 g
<b>みしま分校の生徒が考えた献立</b>										
22 金	キムチチャーハン 揚げぎょうざ キャベツのナムル ビーフンスープ 洋なしコンポート	○	<b>ぶたにく</b>		にんじん <b>ねぎ</b>	はくさいキムチ たまねぎ にんにく にんじん <b>キャベツ</b> きゅうり <b>チンゲンサイ</b> もやし ほししいたけ ようなしコンポート	<b>ごめ</b> さとう	あぶら あぶら ごまあぶら しろうま しょうゆ ちゅうかスープストック	ちゅうかスープストック しょうゆ	814 kcal 27.4 g 28.7 g 3.3 g
25 月	ごはん 豚丼 セルフポテトサラダ (マヨネーズ) ヨーグルト	○	<b>ぶたにく</b> ヨーグルト		にんじん <b>ねぎ</b> にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	こんにやく さとう じゃがいも	あぶら <b>9</b> <b>フリー</b> マヨネーズ	しょうゆ みりん	807 kcal 27.6 g 23.0 g 1.7 g
26 火	ごはん かつおの揚げ煮 アーモンド和え せんべい汁	○	かつお とりにく あぶらあげ		ほうれんそう にんじん にんじん <b>ねぎ</b>	しょうが <b>キャベツ</b> しめじ <b>だいたい</b> しめじ	<b>ごめ</b> さとう	あぶら アーモンド しょうゆ <b>にんじ</b>	しょうゆ みりん しょうゆ	806 kcal 34.0 g 21.9 g 2.2 g
27 水	ごはん チキンライス ハンバーグ アスパラサラダ コンソープ	○	とりにく ハンバーグ		にんじん くきわかめ	たまねぎ グリンピース <b>キャベツ</b> アスパラガス	<b>ごめ</b> さとう	オリーブあぶら あぶら あぶら しょうゆ スープストック	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	753 kcal 27.3 g 24.1 g 3.4 g
28 木	ごはん 鯖の照り焼き たくあん和え そら豆とじゃが芋の そぼろ煮	○	さわら とりにく		<b>チンゲンサイ</b> にんじん	<b>キャベツ</b> たくあん そらまめ たまねぎ しょうが	さとう てんぷら じゃがいも さとう	しょうゆ みりん みりん しょうゆ		776 kcal 33.7 g 18.3 g 2.2 g
29 金	ごはん グリンピースごはん 豚肉のかりんとう揚げ 切り干し大根の はりはり漬け 厚揚げのみそ汁	○	<b>ぶたにく</b> あつあげ みそ		にんじん にんじん <b>ねぎ</b>	グリンピース しょうが きりほしだいこん きゅうり しめじ たまねぎ	<b>ごめ</b> さとう	あぶら しろうま しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	759 kcal 30.6 g 23.9 g 2.8 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。 エネルギー (kcal) 基準 平均 739

※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** アレルギー-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、マグロ/ナッツ、ビスケット、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)