

5月分献立表(幼稚園)

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						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		調味料他
			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	新宮茶めし 干草卵 酢の物 すいとん	○	ちぐさたまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	しょうゆ	しょうゆ にんじ	484 kcal 18.9 g 15.0 g 1.9 g
子どもの日献立										
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	しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ	しょうゆ こんぶ けずりぶし	561 kcal 22.8 g 18.5 g 1.8 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	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ	さとう	オリーブあぶら バター あぶら	しょうゆ スープストック	531 kcal 17.7 g 18.4 g 1.3 g
11 月	麦ごはん カレーライス カラフルサラダ でこぼん	○	だいたく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 29 フリー	カレーウ あぶら	ウスターソース カレーこ	506 kcal 18.1 g 14.0 g 1.5 g
みしま分校の児童が考えた献立										
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		さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	しろうごま	しょうゆ にんじ	495 kcal 18.1 g 13.1 g 2.2 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		チンゲンサイ	しょうが キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ カレーこ しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ	512 kcal 23.9 g 17.3 g 1.5 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	にんじん ねび	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	480 kcal 21.4 g 14.6 g 1.2 g
15 金	ごはん ししゃものごま揚げ いろどりししゃもの煮物 切り干し大根の煮物	○		ししゃも	チンゲンサイ	もやし	さとう	てんぷらこ くろごま しろうごま あぶら	しょうゆ にんじ ななしゅやさいのはなやかごはん	462 kcal 17.0 g 14.6 g 1.3 g
18 月	ごはん チンゲンサイ入りマーボー 中華和え	○	だいたく ぶたにく あつあげ みそ		チンゲンサイ 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 でんぶん	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	497 kcal 21.2 g 17.4 g 1.3 g
食育の日献立										
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		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ あかじそ	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ こんぶ にんじ	492 kcal 23.4 g 15.9 g 1.2 g
20 水	コッペパン チリコンカン ひじきサラダ	○	だいたく ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース	さとう	あぶら	コッペパン トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	460 kcal 23.6 g 20.2 g 1.6 g
21 木	ごはん 鯖の香味焼き おかか和え お煮しめ	○	さば			もやし キャベツ	こんにやく さとう	しろうごま	みりん しょうゆ しょうゆ にんじ みりん しょうゆ	477 kcal 22.4 g 17.5 g 1.0 g
みしま分校の生徒が考えた献立										
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	○	ぶたにく		にんじん ねび	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	523 kcal 18.7 g 18.0 g 2.0 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	○	ぶたにく		にんじん ねび	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 9 フリー	あぶら	しょうゆ みりん マヨネーズ	561 kcal 20.0 g 20.6 g 1.2 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			しょうが キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ にんじ	507 kcal 22.6 g 16.4 g 1.3 g
27 水	チキンライス ハンバーグ アスパラサラダ コーンスープ	○	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう	オリーブあぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	530 kcal 20.8 g 19.4 g 2.5 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		チンゲンサイ	キャベツ たくあん	さとう でんぶん		しょうゆ みりん	492 kcal 22.5 g 13.9 g 1.4 g
29 金	グリーンピースごはん 豚肉のかりんとう揚げ 切り干し大根のほりほり漬け 厚揚げのみそ汁	○	ぶたにく		にんじん	しょうが きりほりだいこん きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ にんじ	509 kcal 20.8 g 17.2 g 1.8 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。

※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、ビタネ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

エネルギー (kcal)
基準 540 平均 485