

5月分献立表<小学校>

令和8年度

四国中央市土居学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		1群		2群		3群		4群		5群		6群		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		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料-のものになる(黄)		主に材料-のものになる(黄)		主に材料-のものになる(黄)				
	献立名	牛乳	魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質			
1 金	新宮茶めし														ちゃ	548 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	さつまいも てんぷらこ	あぶら							18.1 g	
	おかか和え				かつおぶし	ごまつな	もやし									14.5 g	
	すまし汁				とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ								しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g

★ こどもの日お祝い給食

7 木	ごはん															ごめ	579 kcal		
	鯖のごま焼き	○			さば											しろうごま	みりん しょうゆ	26.5 g	
	刻み大豆和え				だいず		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう								しょうゆ	20.2 g	
	けんちん汁				とりにく とうふ		にんじん ねぎ	かぶ ごぼう	ごんにやく							ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.4 g	
8 金	チキンライス				とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ								ごめ	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	645 kcal
	ブレンオムレツ				ブレンオムレツ														21.3 g
	大根サラダ	○						だいこん きゅうり	さとう							あぶら	しょうゆ	18.6 g	
	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 スープストック	2.6 g	
	かしわもち															かしわもち			
11 月	ごはん															ごめ		617 kcal	
	かつおとさつまいもの揚げ煮	○			かつお			しょうが	せんぶん さつまいも さとう							あぶら	しょうゆ みりん	25.1 g	
	レモン和え						チンゲンサイ	キャベツ レモン	さとう							あぶら		16.8 g	
	沢煮焼				ぶたにく		にんじん ねぎ	きくらげ もやし たけのこ ごぼう									しょうゆ にぼし	1.6 g	
12 火	コッペパン															コッペパン		656 kcal	
	いちごジャム															いちごジャム		23.7 g	
	かぶり入りクリームシチュー	○			とりにく		にんじん	たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも こむぎこ							バター あぶら	スープストック	23.9 g	
	ツナサラダ							キャベツ きゅうり レモン	さとう							あぶら		2.1 g	
	(トッピングツナ)				ツナ														
13 水	ごはん															ごめ		574 kcal	
	鯖の若草焼き	○			さわら			ほうれんそう								マヨネーズ		24.9 g	
	アスパラサラダ							アスパラガス	だいこん とうもろこし							さとう	あぶら	20.4 g	
	若竹汁				とうふ		わかめ	ねぎ	たけのこ								しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g	
14 木	ごはん															ごめ		617 kcal	
	ヤンニョムチキン	○			とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぶん さとう							あぶら しろうごま	トマトケチャップ しょうゆ	22.8 g	
	中華和え						にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう							ごまあぶら	しょうゆ	21.9 g	
	にらたまスープ				たまご		にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん							しょうゆ ちゅうかスープストック		2.0 g	
15 金	ごはん															ごめ		608 kcal	
	鮭の塩焼き	○			さけ													27.7 g	
	アーモンド和え							さやいんげん	キャベツ							さとう	アーモンド	しょうゆ	16.4 g
	切り干し大根の煮物				あぶらあげ ながてん		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	じゃがいも さとう								しょうゆ にぼし	1.6 g	
19 火	ごはん															ごめ		612 kcal	
	かえりいりこ	○			かえりいりこ													30.0 g	
	ごま酢和え							もやし だいこん きゅうり	さとう							しろうごま		19.5 g	
	親子煮				とりにく こうやどうふ たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう								しょうゆ みりん にぼし	1.5 g	
20 水	ごはん															ごめ		581 kcal	
	ちくわのカレー揚げ	○			ちくわ				でんぷらこ							あぶら	カレーこ	21.0 g	
	ひじきの炒り煮				あぶらあげ		ひじき	にんじん さやいんげん	ごんにやく さとう							あぶら	しょうゆ にぼし	16.2 g	
	厚揚げのみそ汁				あつあげ みそ		わかめ	ごまつな	えのきたけ たまねぎ								にぼし	2.6 g	
21 木	ごはん															ごめ		601 kcal	
	ふりかけ(野菜)	○															ふりかけ(やさい)		23.7 g
	じゃが芋の煮物				ぶたにく ながてん あつあげ		にんじん	グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう								しょうゆ みりん にぼし	17.0 g	
	カシューナッツ和え						にんじん	チンゲンサイ キャベツ	さとう							カシューナッツ	しょうゆ	1.5 g	
22 金	ごはん															ごめ		584 kcal	
	ひじきごはん	○			あぶらあげ		ひじき	ほししいたけ えだまめ	ごめ こんにやく さとう							あぶら	しょうゆ みりん ねぶらだし	18.6 g	
	かぼちゃサンドフライ							かぼちゃサンドフライ								あぶら		20.6 g	
	和風サラダ							キャベツ きゅうり	さとう							あぶら	しょうゆ	2.4 g	
	豆腐汁				とうふ			ねぎ	えのきたけ たまねぎ								しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g	
23 土	ごはん															ごめ		589 kcal	
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼	○			とりにく こうやどうふ だいず		にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが	さとう							あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	24.4 g	
	春雨酢の物						にんじん	もやし きくらげ	はるさめ さとう								しょうゆ	16.5 g	
	キャンディーチーズ							キャンディーチーズ										1.4 g	
26 火	コッペパン															コッペパン		646 kcal	
	マーマレードチキン	○			とりにく			にんにく	でんぶん マーメイド さとう							あぶら	しょうゆ	25.3 g	
	ポイル野菜							ごまつな	キャベツ									26.0 g	
	ミネストローネ				ベーコン		にんじん トマト	かぶ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも							あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g	
27 水	ごはん															ごめ		585 kcal	
	ハンバーグトマトソース	○			ハンバーグ			トマトピューレ	たまねぎ							さとう でんぶん	トマトケチャップ ウスターソース	20.8 g	
	カラフルサラダ							あかピーマン	だいこん きゅうり きピーマン							あぶら	しょうゆ	17.8 g	
	豆乳といんげん豆のスープ				ベーコン とうにゅう いんげんまめピューレ		にんじん	たまねぎ	はだかむぎ							あぶら	しょうゆ スープストック	1.8 g	
28 木	ごはん															ごめ	むぎ	590 kcal	
	シーフードカレー(ルー)	○			いか えび		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも							あぶら	カレーこ	23.4 g	
	荳わかめサラダ							くきわかめ	もやし とうもろこし							ごまあぶら あぶら	しょうゆ	14.0 g	
																		2.6 g	
29 金	ごはん															ごめ		625 kcal	
	グリーンピースごはん	○							グリーンピース							ごめ		625 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ				ぶたにく			しょうが	でんぶん							あぶら	しょうゆ	25.0 g	
	塩昆布和え						こんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ							しろうごま	しょうゆ	19.7 g	
	さつまい				とりにく あつあげ 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	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。

※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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

アレルギーフリー 7ルギ-特定原材料9品目不使用 (乳、卵、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)

アレルギーフリー 29ルギ-特定原材料9品目不使用+アレルギー-準特定原材料20品目不使用 (9品目+あわび、いか、いくら、リンゴ、ナツメグ、小麦、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ゼラチン)

エネルギー (kcal)

基準 640 平均 610