# ５月分献立表〈中学校〉

令和8年度
四国中央市立土居学校給食センター

| 日 曜日 | 今月の目標 / 献立名 | 牛乳 | 材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 無機質 | 3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 カロテン | 4群 その他の野菜と果物 ビタミンC | 5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖 炭水化物 | 6群 油類 脂質 | 調味料他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 金 | **バランスのよい食事の基本を知るための献立** | | | | | | | | | |
| | **新宮茶めし** | | | | | | **こめ** | | **ちゃ** | 697 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 | | 21.9 g |
| | **おかか和え** | | かつおぶし | | **こまつな** | もやし | | | しょうゆ | 16.7 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 | 2.5 g |
| ★ こどもの日お祝い給食 | | | | | | | | | | |
| 7 木 | **ごはん** | | | | | | **こめ** | | | 734 kcal |
| | **鯖のごま焼き** | ○ | さば | | | | | しろごま | みりん　しょうゆ | 32.0 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 | 23.5 g |
| | **けんちん汁** | | とりにく　とうふ | | にんじん　**ねぎ** | **かぶ**　ごぼう | こんにゃく | ごまあぶら | しょうゆ　**にぼし** | 1.8 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 | **こめ** | 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 | 770 kcal |
| | **プレーンオムレツ** | | プレーンオムレツ | | | | | | | 24.7 g |
| | **大根サラダ** | | | | | だいこん　きゅうり | さとう | あぶら | しょうゆ | 21.4 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 | 3.6 g |
| | **かしわもち** | | | | | | かしわもち | | | |
| 11 月 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 786 kcal |
| | **かつおとさつまいもの揚げ煮** | | かつお | | | しょうが | でんぷん　**さつまいも** さとう | あぶら | しょうゆ　みりん | 30.4 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 | | 19.4 g |
| | **沢煮椀** | | **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** | 1.9 g |
| 12 火 | **コッペパン** | ○ | | | | | コッペパン | | | 761 kcal |
| | **いちごジャム** | | | | | | いちごジャム | | | 27.3 g |
| | **かぶ入りクリームシチュー** | | とりにく | ぎゅうにゅう | 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 | 27.9 g |
| | **ツナサラダ** | | | | | キャベツ　きゅうり　**レモン** | さとう | あぶら | | 2.5 g |
| | **（トッピングツナ）** | | ツナ | | | | | | | |
| 13 水 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 728 kcal |
| | **鰆の若草焼き** | | さわら | | ほうれんそう | | 9フリー マヨネーズ | | | 30.7 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 | | 23.9 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 | 1.7 g |
| 14 木 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 787 kcal |
| | **ヤンニョムチキン** | | とりにく　みそ | | | にんにく　しょうが | でんぷん　さとう | あぶら　しろごま | トマトケチャップ　しょうゆ | 27.6 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 | 25.9 g |
| | **にらたまスープ** | | たまご | | にら | えのきたけ　たまねぎ | でんぷん | | しょうゆ　ちゅうかスープストック | 2.5 g |
| 15 金 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 772 kcal |
| | **鮭の塩焼き** | | さけ | | | | | | | 33.9 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 | 18.9 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** | 2.2 g |
| 18 月 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 762 kcal |
| | **いわしの煮付け** | | いわしのにつけ | | | | | | | 26.5 g |
| | **ゆかり和え** | | | | **こまつな** | もやし　あかじそ | | しろごま | しょうゆ | 19.5 g |
| | **だんご汁** | | あぶらあげ | | にんじん　**ねぎ** | たまねぎ　**かぶ** | しらたまだんご | | しょうゆ　こんぶ　けずりぶし | 1.8 g |
| 19 火 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 783 kcal |
| | **かえりいりこ** | | | かえりいりこ | | | | | | 37.2 g |
| | **ごま酢和え** | | | | | もやし　だいこん　きゅうり | さとう | しろごま | | 22.8 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** | 2.0 g |
| 20 水 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 763 kcal |
| | **ちくわのカレー揚げ** | | ちくわ | | | | てんぷらこ | あぶら | カレーこ | 26.7 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 | | こんにゃく　さとう | あぶら | しょうゆ　**にぼし** | 19.7 g |
| | **厚揚げのみそ汁** | | あつあげ　みそ | わかめ | **こまつな** | えのきたけ　たまねぎ | | | にぼし | 3.5 g |
| 21 木 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 759 kcal |
| | **ふりかけ(野菜)** | | | | | | | | ふりかけ(やさい) | 29.0 g |
| | **じゃが芋の煮物** | | **ぶたにく**　ながてん　あつあげ | | にんじん | グリンピース　ほししいたけ | じゃがいも　こんにゃく　さとう | | しょうゆ　みりん　**にぼし** | 19.2 g |
| | **カシューナッツ和え** | | | | **チンゲンサイ** にんじん | **キャベツ** | さとう | カシューナッツ | しょうゆ | 1.9 g |
| 22 金 | **ひじきごはん** | ○ | あぶらあげ | ひじき | にんじん | ほししいたけ　えだまめ | こめ　こんにゃく　さとう | あぶら | しょうゆ　みりん　わふうだし | 741 kcal |
| | **かぼちゃサンドフライ** | | | | かぼちゃサンドフライ | | | あぶら | | 21.9 g |
| | **和風サラダ** | | | わかめ | | **キャベツ**　きゅうり | さとう | あぶら | しょうゆ | 25.5 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 | 2.9 g |
| 25 月 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 764 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 | 30.6 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 | 20.0 g |
| | **キャンディーチーズ** | | | キャンディチーズ | | | | | | 2.0 g |
| 26 火 | **コッペパン** | ○ | | | | | コッペパン | | | 751 kcal |
| | **マーマレードチキン** | | とりにく | | | にんにく | でんぷん　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ　さとう | あぶら | しょうゆ | 28.7 g |
| | **ボイル野菜** | | | | **こまつな** | **キャベツ** | | | | 30.0 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 | 3.1 g |
| 27 水 | **ごはん** | ○ | | | | | **こめ** | | | 739 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　でんぷん | | トマトケチャップ　ウスターソース | 24.6 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 | さとう | あぶら | しょうゆ | 20.2 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 | 2.1 g |
| 28 木 | **麦ごはん** | ○ | | | | | **こめ** むぎ | | | 751 kcal |
| | **シーフードカレー（ルウ）** | | 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 | 29フリー カレールウ　あぶら | カレーこ | 28.6 g |
| | **茎わかめサラダ** | | | くきわかめ | | もやし　とうもろこし | さとう | ごまあぶら　あぶら | しょうゆ | 16.0 g |
| | | | | | | | | | | 3.3 g |
| 29 金 | **グリンピースごはん** | ○ | | | | グリンピース | **こめ** | | | 758 kcal |
| | **豚肉のかりんとう揚げ** | | **ぶたにく** | | | しょうが | でんぷん | あぶら | しょうゆ | 29.6 g |
| | **塩昆布和え** | | | こんぶ | **こまつな** にんじん | **キャベツ** | | しろごま | しょうゆ | 22.9 g |
| | **さつま汁** | | 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**　こんにゃく | | **にぼし** | 2.6 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 | 830 | 平均 | 745 |

※都合により、献立を変更する場合があります。
※調味料は、アレルゲンのない「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。

9フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料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）

29フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料9品目不使用＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料20品目不使用
（9品目＋あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、ｷｳｲﾌﾙｰﾂ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、ﾊﾞﾅﾅ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ、ﾋﾟｽﾀﾁｵ、ｾﾞﾗﾁﾝ）