

6月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

歯と口の健康週間
8月(木)～12日(金)
給食週間

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	
	よくかむ習慣を 育てる献立		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	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			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1 月	ごはん	○					こめ			805 kcal	
	若鶏のから揚げ		とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.3 g	
	からし和え					こまつな にんじん	さとう			しょうゆ からし	25.5 g
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ			ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		にぼし	2.2 g
2 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			769 kcal	
	ハヤシライス(ルウ)		ぎゅうにく ぶたにく			にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	27.2 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	23.2 g
											2.2 g
9 火	ごはん	○					こめ			770 kcal	
	かえりいりこ									35.5 g	
	厚揚げと野菜のピリ辛炒め		ぶたにく あつあげ みそ			にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ もやし	さとう	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	23.5 g
	かきたま汁		たまご			ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ にぼし	2.5 g
入梅献立											
10 水	梅ちりめんご飯	○					こめ			771 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	28.6 g
	酢の物						チンゲンサイ にんじん	さとう		しょうゆ	22.1 g
	ふしめん汁		あぶらあげ			にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.8 g
11 木	雑穀ごはん	○					こめ ぎっく			785 kcal	
	さばの西京焼き		さば みそ					さとう	あぶら	みりん	33.8 g
	キャベツの即席漬け						キャベツ きゅうり			しょうゆ	24.2 g
	豆腐の五目煮		とうふ			にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	2.1 g
12 金	味つけのり					あじつけのり					
	ガーリックライス	○					こめ	オリーブあぶら	しょうゆ	771 kcal	
	お茶チキン		とりにく			にんにく たまねぎ	さとう		しょうゆ みりん ちゃ	26.7 g	
	ドレッシングサラダ					にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		25.4 g
はだか麦のスープ	ぶたにく				チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はだかむぎ じゃがいも	あぶら	スープストック	2.2 g	
15 月	ごはん	○					こめ			784 kcal	
	ししゃもフライ							てんぷらこ パンこ	あぶら		27.0 g
	野菜炒め		ぶたにく みそ			にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら	しょうゆ	22.2 g
	豚汁					にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		にぼし	2.3 g
16 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん なら	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	764 kcal	
	千草卵		ちぐさたまご								30.9 g
	中華マリネ						キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		24.6 g
	ワンタンスープ		あつあげ			にんじん こまつな	もやし	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	3.1 g
17 水	小魚入りアーモンド								こざかないりアー モンド		
	麦ごはん	○					こめ むぎ			762 kcal	
	キーマカレー(ルウ)		とりにく だいず			にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	カレーこ	26.7 g
	ひじきサラダ					ひじき		もやし とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	19.3 g
河内ぼんかん						かわちぼんかん				2.0 g	
18 木	減量ごはん	○					こめ			748 kcal	
	卵とじうどん		たまご ぶたにく あぶらあげ			ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ	うどん でんぶん		にぼし しょうゆ みりん	32.5 g
	魚のレモン煮		メルルーサ				レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	23.2 g
	ごま和え					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	2.7 g
食育の日											
19 金	ごはん	○					こめ			801 kcal	
	チキンチキンごぼう		とりにく				ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.5 g
	中華和え					にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	26.7 g
	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく			チンゲンサイ にんじん	しめじ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g
22 月	ごはん	○					こめ			750 kcal	
	いかの塩こうじ焼き		いか				しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	33.1 g
	アーモンド和え					チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	17 g
	肉じゃが		ぶたにく			さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	2.4 g
23 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			842 kcal	
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ			にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 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	36.5 g
	切り干し大根のナムル					こまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	28.0 g
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ					しろごま	しょうゆ みりん	2.5 g
24 水	ごはん	○					こめ			753 kcal	
	親子丼(具)		とりにく たまご			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	28.3 g
	小いわしのいそべ揚げ					いわし あおのりこ			あぶら		22.8 g
	おひたし					チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	1.9 g
25 木	コッペパン	○					こめ			758 kcal	
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン			にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	35.0 g
	海藻サラダ					かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	27.8 g
	オレンジ						オレンジ				3.1 g
26 金	ごはん	○					こめ			754 kcal	
	魚のカレーフリッター		メルルーサ					てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	29.2 g
	塩昆布和え					しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ	19.7 g
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ			かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	2.1 g
29 月	キャンディーチーズ					キャンディチーズ					
	ごはん	○					こめ			773 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく				たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	33.1 g
	和風サラダ					わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	22.8 g
せんべい汁	とりにく				にんじん こまつな	ごぼう たけのこ えのきたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.8 g	
30 火	ごはん	○					こめ			760 kcal	
	鯖のマヨネーズ焼き		さわら					マヨネーズ		31.4 g	
	きんぴらごぼう					にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	25.2 g
	五目卵スープ		たまご とうふ			にんじん なら	しめじ 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

「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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

9月 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月 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、マガキアサツ、ピスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	773