

6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				
	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)			
			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							
1 月	ごはん									781	kcal			
	ブービービビンバ丼	〇	豚肉		にんにく	しょうが	にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん	32.9	g	
	もずくスープ		もずく		ニンゲンサイ	にんにく	たまねぎ			しょうゆ	ちゅうかスープストック	19.4	g	
	みかんジュース						みかんジュース					3.1	g	
2 火	たこめし		たこ	あぶらあげ		にんにく		えだまめ		しょうゆ	みりん	722	kcal	
	鶏肉の照り焼き	〇	とりにく					さとう	でんぶ			35.1	g	
	キャベツの即席漬け							さとう	でんぶ			22.4	g	
	ふしめん汁		かまぼこ	わかめ		にんにく	おぼろ	ほししいたけ		ふしめん		3.1	g	
3 水	コーンライス							さとう				733	kcal	
	プレーンオムレツ	〇	プレーンオムレツ									25.2	g	
	ツナサラダ							さとう	あぶら			17.7	g	
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう		ニンゲンサイ	にんにく	しめじ		はだか麦	さつまいも	2.7	g	
かみかみ献立														
4 木	玄米ごはん											797	kcal	
	いわしの蒲焼き	〇	いわし					でんぶ	さとう	あぶら	みりん	32.5	g	
	かみかみ和え		さきいか		にんにく			さとう	ごまあぶら		しょうゆ	24.5	g	
	けんちん汁		とりにく	とうふ		にんにく	おぼろ	ごぼう		ごまあぶら	しょうゆ	2.0	g	
5 金	枝豆ごはん											762	kcal	
	さばの塩焼き	〇	さば									32.2	g	
	ごぼうサラダ							さとう	しるごま	あぶら	しょうゆ	30.5	g	
	新玉ねぎのスープ		ベーコン	うずらたまご		にんにく	パセリ	たまねぎ	しめじ	あぶら	しょうゆ	3.1	g	
8 月	ごはん											781	kcal	
	瀬戸揚げ	〇	ずりみ	とうふ	ひじき	にんにく		ごぼう	でんぶ	あぶら		26.1	g	
	甘酢和え				わかめ			さとう	きゅうり		しょうゆ	17.4	g	
	さつまいものみそ汁		みそ			にんにく	おぼろ	たまねぎ	しめじ	ごぼう		1.9	g	
9 火	ごはん											849	kcal	
	さばのみそ煮	〇	さばのみそ									29.4	g	
	たくあん和え					ニンゲンサイ		キャベツ	たくあん			22.5	g	
	だんご汁				わかめ		にんにく	おぼろ	たまねぎ	しめじ	しらたまご	2.4	g	
10 水	ごはん											790	kcal	
	カレーライス	〇	だいた	おぼろ		にんにく		たまねぎ	にんにく	じゃがいも	カレー	27.5	g	
	にんじんサラダ					にんにく		キャベツ	もやし	さとう	しょうゆ	21.3	g	
												2.1	g	
入梅の日献立														
11 木	うめちりめんごはん											794	kcal	
	きびなごのかりかりフライ	〇		きびなご	かりかりフライ				あぶら			25.7	g	
	ひじき和え			ひじき		にんにく		キャベツ		あぶら		23.5	g	
	切り干し大根の煮物		あぶら	あげ	ちくわ	にんにく	さやいんげん	きりぼし	だいた		しょうゆ	2.3	g	
12 金	ごはん											785	kcal	
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼	〇	とりにく	こうや	とうふ	だいた	にんにく	ほししいたけ	えだまめ	しょうが	さとう	あぶら	34.3	g
	厚焼き卵		あつや	たまご								23.0	g	
	ごま和え						ニンゲンサイ	にんにく	キャベツ		しるごま	2.1	g	
ふるさと給食週間 6/15~6/19														
15 月	ごはん											840	kcal	
	鶏肉のいよかんソース	〇	とりにく					たまねぎ	でんぶ	さとう	あぶら	32.3	g	
	きゅうりの和え物							もやし	おぼろ	きゅうり		24.5	g	
	青菜のみそ汁		みそ			ニンゲンサイ	にんにく	しめじ	たまねぎ		じゃがいも	2.7	g	
16 火	ごはん											818	kcal	
	厚揚げの中華煮	〇	とりにく	あつあげ		にんにく	ニンゲンサイ	たまねぎ	ほししいたけ	しょうが	さとう	あぶら	33.6	g
	嬉いりごサラダ				かいそう	ミックス		もやし	キャベツ	とうもろこし	さとう	ごまあぶら	29.3	g
	サラダトッピング										あぶら	2.3	g	
17 水	新宮茶めし											766	kcal	
	煮干しとさつま芋の揚げ煮	〇						でんぶ	さつまいも	さとう	あぶら	26.0	g	
	刻み大豆和え		だいた			ニンゲンサイ		キャベツ			しょうゆ	17.5	g	
	沢煮焼		おぼろ		わかめ		にんにく	おぼろ	もやし	たけのこ	ごぼう	2.7	g	
18 木	ごはん											797	kcal	
	豚肉のしょうが焼き	〇	おぼろ					しょうが	さとう	でんぶ		37.9	g	
	小松菜と人参の和え物						ニンゲンサイ	にんにく	キャベツ		しるごま	22.8	g	
	えびちくわの卵とじ		こうや	とうふ	たまご	えびちくわ	にんにく	おぼろ	たまねぎ	ほししいたけ	さとう	しょうゆ	2.1	g
食育の日献立														
19 金	チンゲンサイチャーハン	〇	おぼろ			にんにく	ニンゲンサイ	たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	あぶら	750	kcal
	揚げきょうざ											24.9	g	
	中華キャベツ			わかめ				キャベツ		ごまあぶら		26.4	g	
	春雨スープ		おぼろ			おぼろ	にんにく	もやし		はるさめ		2.9	g	
新宮チャゼリーナ											9	g		
残食調査週間 6/22~6/26														
22 月	ごはん											753	kcal	
	魚のカレーフリッター	〇	メルルーサ					たまねぎ	でんぶ	さとう	あぶら	28.6	g	
	塩昆布和え			しお	こんぶ		ニンゲンサイ	にんにく	キャベツ			19.7	g	
	かぼちゃのみそ汁		あぶら	あげ	みそ	かぼちゃ	にんにく	おぼろ	しめじ	たまねぎ		2.1	g	
23 火	キャンディーチーズ													
	ごはん											743	kcal	
	いかの塩こうじ焼き	〇	いか					しょうが	さとう		こうじ	しょうゆ	32.2	g
	アーモンド和え					ニンゲンサイ		キャベツ		アーモンド		15.7	g	
24 水	肉じゃが		おぼろ			さやいんげん	にんにく	たまねぎ		じゃがいも	こんにゃく	2.3	g	
	コッペパン											763	kcal	
	ポークビーンズ	〇	だいた	おぼろ	ベーコン	にんにく	ピーマン	トマト	ビューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	35.1	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	28.1	g	
25 木	オレソ											3.0	g	
	ごはん											843	kcal	
	麻婆厚揚げ	〇	ふた	だいた	あつあげ	みそ	にんにく	おぼろ	にんにく	しょうが	たまねぎ	たけのこ	36.5	g
	切り干し大根のナムル						ニンゲンサイ	にんにく	キャベツ		きりぼし	だいた	28.0	g
26 金	手作りふりかけ		かつお	ぶし		ちりめん	じゃこ	あお	りこ		しるごま	2.6	g	
	ごはん											763	kcal	
	親子丼(具)	〇	とりにく	たまご		にんにく	おぼろ	たまねぎ	えのきたけ	さとう	でんぶ	29.2	g	
	小いわしのいそべ揚げ				いわし	こなつき	あお	りこ		あぶら		23.4	g	
29 月	おひたし					ニンゲンサイ		もやし	キャベツ		しょうゆ	2.2	g	
	ごはん											766	kcal	
	のりの佃煮	〇	のり	のり	つくだ							30.9	g	
	筑前煮		とりにく	うずら	たまご	あつあげ	にんにく	さやいんげん	ほししいたけ	たけのこ	ごぼう	23.7	g	
30 火	おかか和え		かつお	ぶし			ニンゲンサイ	もやし	キャベツ		しょうゆ	2.0	g	
	ジャンバラヤ	〇	ウィンナー	ヒヨコマメ		にんにく	ピーマン	たまねぎ	しめじ	しょうが	にんにく	あぶら	769	kcal
	チンゲンサイスープ		あつあげ	おぼろ		ニンゲンサイ	にんにく	たまねぎ	なま	しいたけ	でんぶ	28.0	g	
	ゆでとうもろこし										とうもろこし	21.8	g	
ヨーグルト										ヨーグルト	3.2	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。

※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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	776

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20品目不使用 (9品目 +7-モト、あび、いか、いくら、わか、れん、ぎ、き、う、い、牛、肉、ご、ま、さ、け、さ、ば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカ、ブナ、ブ、ビス、ク、サ、イ、も、や、い、も、り、ん、ご、ろ、う、ち、ん)