

# 6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						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			
1 月	ごはん			にんにく	ほししいたけ しょうが にんにく もやし	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	517 kcal	
	ブーブービビンバ丼	×	ふたにく たんざくたまご						22.4 g	
	もずくスープ		もずく	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			しょうゆ ちゅうかスープストック	15.0 g	
	みかんジュース				みかんジュース				1.9 g	
2 火	たごめし		たご あぶらあげ		にんにく	えだまめ		しょうゆ みりん わふうだし	486 kcal	
	鶏肉の照り焼き	○	とりにく			さとう でんぶん		しょうゆ みりん	23.3 g	
	キャベツの即席漬			ごまつせ	キャベツ		しろごま	しょうゆ	15.8 g	
	ふしめん汁		かまぼこ	わかめ	にんにく ねぎ	ほししいたけ	ふしめん	しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2 g	
3 水	コーンライス					とうもろこし			514 kcal	
	ブレンオムレツ	○	ブレンオムレツ						19.0 g	
	ツナサラダ		ツナ		スロウコリー	キャベツ	さとう	あぶら	14.4 g	
	はだかまのクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ	はだかまぎ さつまいも	あぶら	スープストック	1.8 g
かみかみ献立										
4 木	玄米ごはん					ごめ	げんまい		529 kcal	
	いわしの蒲焼き	○	いわし			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.4 g	
	かみかみ和え		さきいか		にんにく	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.6 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんにく ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ 味噌	1.4 g
5 金	枝豆ごはん					ごめ			515 kcal	
	さばの塩焼き	○	さば						22.0 g	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21.5 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 スープストック	2.0 g
8 月	ごはん					ごめ			502 kcal	
	瀬戸揚げ	○	すりみ とうふ	ひじき	にんにく	ごぼう	でんぶん	あぶら	18.7 g	
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	14.0 g
	さつまいものみそ汁		みそ		にんにく ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	さつまいも		味噌	1.4 g
9 火	ごはん					ごめ			557 kcal	
	さばのみそ煮	○	さばのみそに						21.4 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			18.2 g	
	だんご汁			わかめ	にんにく ねぎ	たまねぎ しめじ		しらたまだんご	しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g
入梅の日献立										
11 木	うめちりめんごはん					ごめ		うめちりめん	518 kcal	
	きびなごのかりかりフライ	○		きびなごのかりかりフライ				あぶら	18.1 g	
	ひじき和え			ひじき	にんにく	キャベツ	さとう	あぶら	17.3 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	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ 味噌	1.5 g
ふるさと給食週間 6/15～6/19										
15 月	ごはん					ごめ			530 kcal	
	鶏肉のいよかんソース	○	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	いよかんドレッシング	22.0 g
	きゅうりの和え物					もやし だいこん きゅうり	さとう		しょうゆ	18.1 g
	青菜のみそ汁		みそ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも		味噌	1.9 g
16 火	ごはん					ごめ			518 kcal	
	厚揚げの中華煮	○	とりにく あつあげ		にんにく チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	22.9 g
	握りごサラダ			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 あぶら	しょうゆ	21.0 g
	サラダトッピング			かえりいりこ				あぶら		1.4 g
17 水	新宮茶めし					ごめ		ちゃ	488 kcal	
	煮干しとさつま芋の揚げ煮	○		かえりいりこ			でんぶん さつまいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	17.8 g
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.0 g
	沢煮焼		ふたにく	わかめ	にんにく ねぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ 味噌	1.7 g
18 水	ごはん					ごめ			495 kcal	
	豚肉のしょうが焼き	○	ふたにく			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん	24.2 g
	小松菜と人参の和え物				ごまつせ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	16.4 g
	えびちくわの卵とじ		こうやどうふ えびちくわ たまご		にんにく ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ 味噌	1.5 g
食育の日献立										
19 金	チンゲンサイチャーハン	○	ふたにく		にんにく チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	471 kcal
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		16.8 g
	中華キャベツ			わかめ		キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	16.4 g
	春雨スープ		ふたにく		ねぎ にんじん	もやし	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g
新宮チャゼリーナ						りんどうチャゼリーナ				
残食調査週間 6/22～6/26										
22 月	ごはん					ごめ			454 kcal	
	魚のカレーフリッター	○	メルルーサ				でんぶん	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	18.4 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつせ にんじん	キャベツ			しょうゆ	13.3 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			味噌	1.1 g
23 火	ごはん					ごめ			473 kcal	
	いかの塩こうじ焼き	○	いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	22.7 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	12.5 g
	肉じゃが		ふたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	1.5 g
24 水	コッペパン						コッペパン			457 kcal
	ポークビーンズ	○	だいず ふたにく ベーコン		にんにく ビーマン 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	22.3 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	19.2 g
	オレンジ					オレンジ				1.8 g
25 木	麦ごはん					ごめ	むぎ		531 kcal	
	麻婆厚揚げ	○	ふたにく だいず あつあげ みそ		にんにく 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	24.5 g
	切り干し大根のナムル				ごまつせ にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	20.1 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	1.7 g
29 月	ごはん					ごめ			491 kcal	
	のりの佃煮	○		のりのつくだに						21.2 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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	17.4 g
	おかか和え		かつおぶし		ごまつせ	もやし キャベツ			しょうゆ	1.4 g
30 火	ジャンバラヤ		ウィンナー ヒヨコマメ		にんにく ビーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	504 kcal
	チンゲンサイスープ	○	あつあげ ふたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なましいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	19.0 g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし				15.9 g
										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。

エネルギー (kcal)	
基準	540
平均	520

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-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、マグロ、パプリカ、ニンニク、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)