６月分献立表〈小学校〉

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 バランスのよい食事の基本を知るための献立 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 色のこい野菜 カロテン	4群 主に体の調子を整える（緑） 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・パン・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 月	ごはん						**こめ**			646 kcal
	きびなごかりかりフライ	○		きびなごのカリカリフライ				あぶら		26.5 g
	おかか和え		かつおぶし		**こまつな**	もやし			しょうゆ	19.5 g
	切り干し大根の煮物		とりにく　だいず　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**	1.3 g
2 火	コッペパン						コッペパン			636 kcal
	ビーンズサラダ	○	ミックスビーンズ　ヒヨコマメ			きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら		25.6 g
	山菜うどん		とりにく　かまぼこ　あぶらあげ		**ねぎ**	さんさいミックス　もやし　ごぼう	うどん		みりん　しょうゆ　けずりぶし　こんぶ	20.6 g
	りんごジャム						りんごジャム			3.3 g
3 水	ごはん						**こめ**			616 kcal
	さわらのマヨネーズ焼き	○	さわら		パセリ		9フリー	マヨネーズ		24.8 g
	きんぴらごぼう		ながでん		にんじん　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　さとう	あぶら　しろごま ごまあぶら	みりん　しょうゆ　わふうだし	21.1 g
	新玉ねぎのみそ汁		あつあげ　みそ	わかめ	**こまつな**	たまねぎ	**じゃがいも**		**にぼし**	1.7 g
4 木	ジャンバラヤ	○	ウィンナー　ヒヨコマメ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　しめじ　しょうが　にんにく	こめ　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	629 kcal
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ							23.6 g
	ドレッシングサラダ					**キャベツ**　とうもろこし　えだまめ	さとう	あぶら		20.3 g
	野菜のスープ煮		**ぶたにく**		にんじん　パセリ	**かぶ**　たまねぎ	**じゃがいも**		スープストック　しょうゆ	2.7 g
5 金	雑穀ごはん	○					**こめ**　げんまい　おしむぎ まるむぎ　もちあわ もちきび　あずき あかまい　くろまい たかきび			646 kcal
	豚とﾚﾊﾞｰのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ		**ぶたにく**　ぶたレバー			しょうが　りんご　にんにく	でんぷん　さとう	あぶら	みりん　しょうゆ　ウスターソース	24.0 g
	ボイル野菜				**こまつな**	**キャベツ**				20.3 g
	春雨スープ		ベーコン		**チンゲンサイ**　にんじん	もやし　たまねぎ　きくらげ	はるさめ		しょうゆ　ちゅうかスープストック	1.5 g
8 月	ごはん	○					**こめ**			610 kcal
	豚塩レモン丼（具）		**ぶたにく**		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ　とうもろこし　エリンギ　**レモン**	さとう　でんぷん	あぶら	ちゅうかスープストック	23.9 g
	セルフポテトサラダ				にんじん	えだまめ	**じゃがいも**			20.7 g
	マヨネーズ						9フリー	マヨネーズ		0.9 g
9 火	ごはん	○					**こめ**			609 kcal
	あじの南蛮漬け		あじ			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	25.5 g
	南蛮たれ				にんじん　ピーマン	たまねぎ	さとう		しょうゆ	19.1 g
	沢煮椀		**ぶたにく**　あぶらあげ		にんじん　**ねぎ**	ほししいたけ　もやし　たけのこ　ごぼう			しょうゆ　**にぼし**	1.5 g
10 水	ごはん	○					**こめ**			637 kcal
	エッグカレーライス（ルウ）		とりにく　だいず　うずらたまご		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ　にんにく	**じゃがいも**	29フリー カレールウ　あぶら	カレーこ　ウスターソース	22.0 g
	茎わかめサラダ			くきわかめ		だいこん　とうもろこし	さとう	ごまあぶら　あぶら	しょうゆ	18.8 g
										2.6 g
11 木	梅ごはん	○			あかじそ		こめ			632 kcal
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							23.8 g
	ボイル野菜				にんじん	**キャベツ**				18.2 g
	さつま汁		とりにく　あぶらあげ　みそ		にんじん　**ねぎ**	**かぶ**　しめじ　たまねぎ	**さつまいも**		にぼし	2.0 g
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー			
12 金	ごはん	○					こめ			626 kcal
	千草卵		ちぐさたまご							24.6 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	21.3 g
	ひじきと大豆の炒り煮		だいず　あつあげ	ひじき	にんじん　さやいんげん		**じゃがいも**　こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ　**にぼし**	1.7 g
15 月	ごはん	○					**こめ**			622 kcal
	豚すき焼き		**ぶたにく**　やきどうふ		にんじん　**こまつな**	だいこん　たまねぎ　ごぼう　えのきたけ	こんにゃく　さとう	あぶら	しょうゆ	25.1 g
	バンサンスウ					もやし　きくらげ　きゅうり	はるさめ　さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.8 g
	型抜きチーズ			チーズ						1.6 g
16 火	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			622 kcal
	チキンのハーブ焼き		とりにく			にんにく		オリーブあぶら	バジル	22.3 g
	レモンサラダ				**こまつな**	**キャベツ**　**レモン**	さとう	あぶら		20.0 g
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ　かぶ	はだかむぎ　**さつまいも**	あぶら	スープストック	1.5 g
17 水	ごはん	○					**こめ**			669 kcal
	厚揚げのピリ辛炒め		とりにく　だいず　あつあげ　みそ		にんじん	しょうが　たまねぎ　ほししいたけ　えだまめ	さとう　でんぷん	あぶら	トウバンジャン　しょうゆ ちゅうかスープストック	28.2 g
	和風サラダ			わかめ		だいこん　きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	24.0 g
	河内ばんかん					かわちばんかん				1.9 g
18 木	ごはん	○					**こめ**			635 kcal
	やまじ丸と豚肉の揚げ煮		**ぶたにく**				**やまいも**　でんぷん　さとう	あぶら	みりん　しょうゆ	24.8 g
	たくあん和え				**チンゲンサイ**	**キャベツ**　たくあん				19.3 g
	けんちん汁		とりにく　とうふ		にんじん　**ねぎ**	だいこん　ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ　**にぼし**	1.6 g
19 金	たこめし	○	たこ　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　えだまめ	**こめ**　さとう		しょうゆ　わふうだし	639 kcal
	鯖の塩焼き		さば							31.5 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	20.1 g
	だんご汁		あつあげ		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	2.0 g
22 月	ごはん	○					**こめ**			561 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	22.0 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	14.7 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**	1.6 g
	キャンディチーズ（中のみ）			チーズ						
23 火	コッペパン	○					コッペパン			661 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	30.7 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	24.0 g
	オレンジ					オレンジ				2.5 g
24 水	ごはん	○					**こめ**			584 kcal
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		しおこうじ　しょうゆ　みりん	27.1 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	13.9 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	1.8 g
25 木	麦ごはん	○					**こめ**　むぎ			656 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　でんぷん	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	29.7 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	23.3 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	2.1 g
26 金	ごはん	○					**こめ**			597 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　でんぷん		しょうゆ　みりん　にぼし	23.7 g
	小いわしのいそべ揚げ			いわし　あおのりこ				あぶら		19.7 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	1.4 g
29 月	枝豆ごはん	○				えだまめ	**こめ**			625 kcal
	鶏肉のコチュジャン焼き		とりにく			しょうが	さとう	ごまあぶら	みりん　しょうゆ　コチュジャン	26.7 g
	ごま和え				**こまつな**	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	19.3 g
	豚汁		**ぶたにく**　みそ		にんじん　ねぎ	しめじ　たまねぎ	**さつまいも**　こんにゃく		**にぼし**	2.2 g
	みかんゼリー						みかんゼリー			
30 火	ごはん	○					こめ			664 kcal
	揚げ春巻き		はるまき					あぶら		22.5 g
	中華キャベツ				**チンゲンサイ**	**キャベツ**		ごまあぶら	しょうゆ	24.6 g
	クッパスープ		**ぶたにく**　だいず　とうふ		**ねぎ**	たまねぎ　もやし　えのきたけ	はるさめ		けずりぶし　しょうゆ ちゅうかスープストック キムチなべのもと	1.8 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	630	平均	610

※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 アﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ
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 アﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ
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）