

6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		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	献立名	牛乳	主に体をつくる(赤) 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無糖質	色のこい野菜 カロテン	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	主にエネルギーのもとになる(黄) 米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質		
1月	ごはん						ごめ			827 kcal
	きびなごかりかりフライ			きびなご	かりかりフライ			あぶら		32.7 g
	おかか和え	○	かつおぶし		ごまつな	もやし			しょうゆ	23.4 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 にほし	1.9 g
2火	コッペパン						コッペパン			740 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		30.1 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	23.6 g
	りんごジャム						りんごジャム			3.9 g
5金	雑穀ごはん						ごめ げんまい おしむぎ まるむぎ もちあわ もちぎび あずき あかまい くるまい たかぎび			810 kcal
	豚とパのハーブケータース	○	ぶたにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	29.0 g
	ポイル野菜				ごまつな	キャベツ				24.1 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	1.8 g
8月	ごはん						ごめ			764 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 でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	29.7 g
	セルフポテトサラダ			にんじん		えだまめ	じゃがいも			23.0 g
	マヨネーズ								マヨネーズ	1.1 g
9火	ごはん						ごめ			772 kcal
	あじの南蛮漬	○	あじ			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	30.6 g
	南蛮たれ			にんじん ビーマン		たまねぎ	さとう		しょうゆ	22.3 g
	沢煮焼		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 にほし	1.9 g
10水	ごはん						ごめ			813 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	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	26.9 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	22.3 g
										3.3 g
11木	梅ごはん				あかじそ		ごめ			784 kcal
	いわしの煮付け	○	いわしにつけ							28.3 g
	ポイル野菜			にんじん		キャベツ				20.7 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		にほし	2.5 g
12金	ごはん						ごめ			790 kcal
	千草卵	○	ちぐさたまご		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	29.6 g
	カシューナッツ和え									24.6 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 こんにやく	あぶら	しょうゆ にほし	2.1 g
16火	コーンライス					とうもろこし	ごめ			780 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	パジル	27.1 g
	レモンサラダ				ごまつな	キャベツ レモン	さとう	あぶら		24.0 g
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	きゅうにゅう	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	2.1 g
17水	ごはん						ごめ			848 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 でんぶん	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	34.8 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	28.8 g
	河内ばんかん					かわらばんかん				2.3 g
18木	ごはん						ごめ			809 kcal
	やまじ丸と豚肉の揚げ煮	○	ぶたにく				やまいも でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	30.1 g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				22.5 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	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にほし	2.0 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	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	788 kcal
	鯖の塩焼き	○	さば							38.3 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
	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	2.7 g
22月	ごはん						ごめ			751 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	28.6 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	19.4 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			にほし	2.1 g
23火	コッペパン						コッペパン			777 kcal
	ポークビーンズ	○	だいず ぶたにく ベーコン		にんじん 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	36.9 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	28.7 g
	オレンジ					オレンジ				3.0 g
24水	ごはん						ごめ			743 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	33.2 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	15.7 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 こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	2.3 g
25木	麦ごはん						ごめ むぎ			817 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	36.1 g
	切り干し大根のナムル				ごまつな 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	2.6 g
26金	ごはん						ごめ			763 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 にほし	29.2 g
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		23.4 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	2.1 g
29月	枝豆ごはん					えだまめ	ごめ			755 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	32.4 g
	ごま和え				ごまつな	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	22.9 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 こんにやく		にほし	2.8 g
30火	ごはん						ごめ			883 kcal
	揚げ春巻き	○	はるまき					あぶら		27.5 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	32.7 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	2.1 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。
 ※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。
 ※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。
 ※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	7 フリー	アレルギー-特定原材料9品目不使用 (乳、卵、小麦、えび、かに、カニカサ、そば、落花生、くるみ)	29 フリー	7 フリー	アレルギー-特定原材料9品目不使用 + アレルギー-準特定原材料20品目不使用 (9品目+あわび、いか、いくら、リンゴ、ワカメ、ツル、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、わかめ、ミナミ)
		エネルギー (kcal) 基準 820 平均 810			