

# 6月分献立表<小学校>

令和8年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

| 日<br>曜<br>日 | 今月の目標        |       | 材 料              |                  |                   |                            |             |                  | 調味料他                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |        |
|-------------|--------------|-------|------------------|------------------|-------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------------------|-------------------------------|--------|
|             | よい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<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品・<br>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          | ○     |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 607 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                     | 21.2 g                        |        |
|             | からし和え        |       |                  |                  | こまつな にんじん         | キャベツ                       | さとう         |                  | しょうゆ からし                 | 20.0 g                        |        |
| 2火          | 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       |                  | にほし                      | 1.7 g                         |        |
|             | 麦ごはん         |       | 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                  | 608 kcal                      |        |
|             | ハヤシルライス(ルウ)  |       |                  |                  |                   |                            |             |                  |                          | 22.5 g                        |        |
| 3水          | 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                     | 20.1 g                        |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 2.0 g                         |        |
|             | いかとえびのチリソース  |       | いか えび            |                  |                   | にんにく たまねぎ                  | でんぶん さとう    | あぶら              | トマトケチャップ チリソース           | 608 kcal                      |        |
| 4木          | ポイル野菜        | ○     |                  |                  | こまつな              | キャベツ                       |             |                  |                          | 24.9 g                        |        |
|             | 春雨スープ        |       | うずらたまご           |                  | にら にんじん           | もやし しょうが                   | はるさめ        | ごまあぶら            | しょうゆ ちゅうかスープストック         | 17.4 g                        |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 2.1 g                         |        |
| 5金          | コッペパン        | ○     |                  |                  |                   |                            | コッペパン       |                  |                          | 567 kcal                      |        |
|             | チンゲン菜のクリーム煮  |       | ベーコン             | ぎゅうにゅう チーズ       | にんじん チンゲンサイ       | たまねぎ とうもろこし しめじ            | じゃがいも こむぎこ  | バター あぶら          | スープストック                  | 20.9 g                        |        |
|             | かみかみサラダ      |       | だいず              |                  | にんじん              | きゅうり                       | さとう         | アーモンド あぶら        | しょうゆ                     | 23.6 g                        |        |
| 8月          | ごはん          | ○     |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 2.3 g                         |        |
|             | 鶏とレバーのバーベキュー |       | とりにく 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         | 635 kcal                      |        |
|             | ポイル野菜        |       |                  |                  |                   | ピーマン                       | キャベツ        |                  |                          | 25.5 g                        |        |
| 9火          | わかめスープ       | ○     |                  | わかめ              | にんじん              | たまねぎ しめじ にんにく              |             | ごまあぶら            | しょうゆ ちゅうかスープストック         | 18.7 g                        |        |
|             | 新宮チャゼリーナ     |       |                  |                  |                   |                            |             |                  |                          | 1.5 g                         |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 602 kcal                      |        |
| 10水         | かえりいりこ       | ○     |                  | かえりいりこ           |                   |                            |             |                  |                          | 28.6 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 | 19.7 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 にほし                 | 2.1 g                         |        |
| 11木         | 入梅献立         |       |                  |                  |                   |                            |             |                  |                          |                               |        |
|             | 梅ちりめんご飯75    |       |                  | うめちりめん           |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 606 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             | 23.6 g                   |                               |        |
| 12金         | 酢の物          | ○     |                  |                  | チンゲンサイ にんじん       | キャベツ                       | さとう         |                  | しょうゆ                     | 18.9 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           | 2.2 g                         |        |
|             | 雑穀ごはん        |       |                  |                  |                   |                            | ごめ ざっこく     |                  |                          | 597 kcal                      |        |
| 15月         | さばの西京焼き      | ○     | さば みそ            |                  |                   |                            | さとう         | あぶら              | みりん                      | 26.1 g                        |        |
|             | キャベツの即席漬     |       | とうふ              |                  | にんじん こまつな         | たまねぎ しめじ                   | こんにやく さとう   | ごまあぶら            | しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ       | 18.9 g                        |        |
|             | 豆腐の五目煮       |       |                  |                  |                   |                            | でんぶん        |                  |                          | 1.6 g                         |        |
| 17水         | 味噌汁          | ○     |                  | あじつけのり           |                   |                            |             |                  |                          |                               |        |
|             | ガーリックライス     |       |                  |                  |                   | にんにく たまねぎ                  | ごめ          | オリーブあぶら          | しょうゆ                     | 590 kcal                      |        |
|             | お茶チキン        |       | とりにく             |                  |                   |                            | さとう         |                  | しょうゆ みりん ちゃ              | 20.7 g                        |        |
| 18木         | 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              |                          | 20.3 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                  | 1.9 g                         |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 608 kcal                      |        |
| 23火         | ししゃもフライ      | ○     |                  | ししゃも             |                   |                            | でんぶん さとう    | あぶら              |                          | 21.4 g                        |        |
|             | 野菜炒め         |       |                  |                  | にんじん ピーマン         | キャベツ                       |             | あぶら              | しょうゆ                     | 18.2 g                        |        |
|             | 豚汁           |       | ぶたにく みそ          |                  | にんじん ねぎ           | えのきたけ たまねぎ                 | じゃがいも こんにやく |                  | にほし                      | 1.9 g                         |        |
| 24水         | 麦ごはん         | ○     |                  |                  |                   |                            | ごめ むぎ       |                  |                          | 603 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                     | 21.8 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              |                          | 16.8 g                        |        |
| 26金         | 河内ばんかん       | ○     |                  |                  |                   | かわちばんかん                    |             |                  |                          | 1.5 g                         |        |
|             | 減量ごはん        |       | 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    |                  | にほし しょうゆ みりん             | 574 kcal                      |        |
|             | 卵とじうどん       |       | メルルーサ            |                  |                   | レモン                        | でんぶん さとう    | あぶら              | しょうゆ                     | 25.4 g                        |        |
| 29月         | 魚のレモン煮       | ○     |                  |                  | こまつな にんじん         | キャベツ                       | さとう         | しろうごま            | しょうゆ                     | 19.1 g                        |        |
|             | ごま和え         |       |                  |                  |                   |                            |             |                  |                          | 2.2 g                         |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 625 kcal                      |        |
| 23火         | 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                      | 23.4 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                     | 22.4 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         | 1.8 g                         |        |
| 24水         | 麦ごはん         | ○     |                  |                  |                   |                            | ごめ 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 | 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                        |        |
| 25木         | 手作りふりかけ      | ○     | かつおぶし            | ちりめんじゃこ あおりのりこ   |                   |                            |             | しろうごま            | しょうゆ みりん                 | 2.1 g                         |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 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 でんぶん    |                  | しょうゆ みりん にほし             | 23.7 g                        |        |
| 26金         | 小いわしのいそべ揚げ   | ○     |                  | いわし あおりのりこ       |                   |                            |             | 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                     | 1.5 g                         |        |
|             | コッペパン        |       |                  |                  |                   |                            | コッペパン       |                  |                          | 596 kcal                      |        |
| 29月         | ポークビーンズ      | ○     | だいず ぶたにく         |                  | にんじん ピーマン トマトビューレ | 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         | 27.8 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                     | 22.7 g                        |        |
|             | オレンジ         |       |                  |                  |                   | オレンジ                       |             |                  |                          | 2.4 g                         |        |
| 30火         | ごはん          | ○     |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 562 kcal                      |        |
|             | 魚のカレーフリッター   |       | メルルーサ            |                  |                   |                            | でんぶん さとう    | 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                        |        |
| 29月         | 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                      | 1.6 g                         |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 583 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             | 26.7 g                        |        |
| 30火         | 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                     | 14.9 g                        |        |
|             | 肉じゃが         |       | ぶたにく             |                  | さやいんげん にんじん       | じゃがいも こんにやく さとう            | あぶら         | しょうゆ みりん         | 1.8 g                    |                               |        |
|             | ごはん          |       |                  |                  |                   |                            | ごめ          |                  |                          | 577 kcal                      |        |
| 30火         | 鱈のマヨネーズ焼き    | ○     | さわら              |                  |                   |                            |             | マヨネーズ            |                          | 23.9 g                        |        |
|             | きんぴらごぼう(小)   |       |                  |                  | にんじん さやいんげん       | ごぼう                        | こんにやく さとう   | あぶら              | みりん しょうゆ わふうだし           | 19.9 g                        |        |
|             | 五目卵スープ       |       | たまご とうふ          |                  | にんじん              | 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         | 1.6 g                         |        |

歯と口の健康週間 4日(木)~10日(水)  
からむ習慣の健康週間 8日(水)~14日(金)

「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 600.5

※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。

**9** 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** 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、ビスネオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)