

# 6月分献立表<中学校>

令和8年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日 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	○	とりにく						ごめ					805 kcal								
	若鶏のから揚げ							にんにく しょうが	でんぶん	あぶら		しょうゆ		27.3 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		25.5 g							
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			にぼし		2.2 g									
2火	麦ごはん	○							ごめ むぎ					769 kcal								
	ハヤシライス(ルウ)							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		27.2 g								
	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		23.2 g								
5金	ごはん	○							ごめ				825 kcal									
鶏ごぼう丼							にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし		32.3 g									
ちくわの天ぷら			ちくわ					てんぷらこ	あぶら				21.7 g									
ごま酢和え						にんじん こまつな	キャベツ	さとう	しろごま				2.7 g									
8月	ごはん	○							ごめ					771 kcal								
	鶏肉とレバーのパーベキュ							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		25.0 g									
	ポイル野菜							ピーマン	キャベツ					22.0 g								
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		1.9 g									
新宮チャゼリーナ								29 7リ	お茶ゼリー													
9火	ごはん	○							ごめ					770 kcal								
	かえりいりこ			かえりいりこ										35.5 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		23.5 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 にぼし		2.5 g										
入梅献立																						
10水	梅ちりめんご飯75	○							ごめ					771 kcal								
	豚肉のかりんとう揚げ							しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ		28.6 g									
	酢の物							チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ		22.1 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		2.8 g									
11木	雑穀ごはん	○							ごめ ざっこく					785 kcal								
	さばの西京焼き								さとう	あぶら	みりん		33.8 g									
	キャベツの即席漬け							キャベツ きゅうり				しょうゆ		24.2 g								
豆腐の五目煮		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 でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ		2.1 g										
味つけのり							あじつけのり															
12金	ガーリックライス	○							ごめ					771 kcal								
	お茶チキン							にんにく たまねぎ	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ		26.7 g									
	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	しょうゆ みりん ちゃ		25.4 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		2.2 g									
15月	ごはん	○							ごめ					784 kcal								
	ししゃもフライ								てんぷらこ パンこ	あぶら				27.0 g								
	野菜炒め							にんじん ピーマン	キャベツ	あぶら		しょうゆ		22.2 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			にぼし		2.3 g									
17水	麦ごはん	○							ごめ むぎ					762 kcal								
	キーマカレー(ルウ)							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	29 7リ	カレールウ あぶら	カレーこ	26.7 g								
	ひじきサラダ								もやし とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら			19.3 g								
河内ぼんかん							かわちぼんかん						2.0 g									
18木	減量ごはん	○							ごめ					748 kcal								
	卵とじうどん							たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ	うどん でんぶん		にぼし しょうゆ みりん		32.5 g								
	魚のレモン煮							メルルーサ	レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ		23.2 g								
ごま和え						こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ		2.7 g										
食育の日																						
19金	ごはん	○							ごめ					799 kcal								
	チキンチキンごぼう								とりにく					28.5 g								
	中華和え							にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん		26.7 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		2.3 g									
23火	麦ごはん	○							ごめ むぎ					842 kcal								
	麻婆厚揚げ							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		36.5 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		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		2.5 g									
24水	ごはん	○							ごめ					753 kcal								
	親子丼(具)								とりにく たまご	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし		28.3 g								
	小いわしのいそべ揚げ								いわし あおのりこ		あぶら			22.8 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		1.9 g									
25木	コッペパン	○							ごめ					758 kcal								
	ポークビーンズ								だいたい 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	35.0 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	27.8 g								
オレンジ								オレンジ					3.1 g									
26金	ごはん	○							ごめ					754 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		29.2 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		19.7 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		2.1 g									
キャンディーチーズ							キャンディーチーズ															
29月	ごはん	○							ごめ					741 kcal								
	いかの塩こうじ焼き								いか	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん		32.6 g								
	アーモンド和え								チンゲンサイ	しょうが キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		17.0 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		2.3 g										
30火	ごはん	○							ごめ					759 kcal								
	鱈のマヨネーズ焼き								さわら		マヨネーズ			31.4 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		25.2 g							
五目卵スープ		たまご とうふ					にんじん いら	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		2.0 g									

歯と口の健康週間 4日(水)~10日(水)  
からむ給食週間 8日(水)~12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)

※都合により、献立を変更する場合があります。 基準 820 平均 775.9  
※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。  
※今月の産地産の地域食材は、太字で表示しています。

9  
7リ 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  
7リ 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、トマト、ピーマン、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)