

6月分献立表<幼稚園>

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 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					ごめ			418 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	14.1 g	
	からし和え					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	13.0 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	1.4 g	
	麦ごはん						ごめむぎ		421 kcal	
	ハヤシライス(ルウ)	○	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	14.4 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	13.0 g	
	ごはん						ごめ		421 kcal	
	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	16.1 g	
4木	ポイル野菜					こまつな	キャベツ		11.2 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	1.5 g	
	コッペパン						コッペパン		432 kcal	
5金	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	17.0 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	19.5 g	
	ごはん						ごめ		425 kcal	
9火	鶏ごぼう丼	○	とりにく だいず			にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	15.9 g	
	ちくわの天ぷら		ちくわ				でんぶん	あぶら	11.4 g	
	ごま酢和え					にんじん こまつな	キャベツ	さとう	1.3 g	
10水	ごはん						ごめ		408 kcal	
	かえりいりこ	○		かえりいりこ					19.2 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	12.5 g	
11木	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	1.4 g	
	梅ちりめんご飯75			うめちりめん			ごめ		434 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	16.3 g	
12金	酢の物					チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	12.3 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	1.8 g	
	ごはん						ごめ		480 kcal	
15月	雑穀ごはん						ごめ	ざつこく	21.5 g	
	さばの西京焼き	○	さば みそ				さとう	あぶら	16.4 g	
	キャベツの即席漬					キャベツ きゅうり		しょうゆ	1.5 g	
17水	豆腐の五目煮		とうふ			にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	ごまあぶら	1.5 g	
	味つけのり			あじつけのり						
	ガーリックライス	○	とりにく			にんにく たまねぎ	ごめ	オリーブあぶら	405 kcal	
18木	お茶チキン						さとう		14.0 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	13.2 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	1.3 g	
23火	ごはん						ごめ		409 kcal	
	ししゃもフライ	○		ししゃも			でんぶん	あぶら	13.4 g	
	野菜炒め					にんじん ピーマン	キャベツ	あぶら	11.3 g	
24水	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 こんにゃく	1.3 g	
	麦ごはん						ごめむぎ		423 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	29 7リ	
25木	カレー						ごめ	カレー	15.0 g	
	ひじきサラダ		ひじき				さとう	あぶら	10.8 g	
	河内ばんかん					かわちばんかん			1.0 g	
26金	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	388 kcal	
	卵とじうどん		メルルーサ				レモン	でんぶん さとう	16.6 g	
	魚のレモン煮					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	12.2 g	
29日	ごま和え							しろごま	1.7 g	
	ごはん						ごめ		443 kcal	
	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	16.3 g	
23火	中華和え					にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	15.5 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	1.6 g	
	麦ごはん						ごめむぎ		532 kcal	
24水	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	24.5 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	20.1 g	
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおりのり				ごまあぶら	1.7 g	
25木	ごはん						ごめ		485 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	20.0 g	
	小いわしのいそべ揚げ			いわし あおりのり				あぶら	17.2 g	
26金	おひたし					チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう	1.3 g	
	コッペパン						コッペパン		456 kcal	
	ポークピーンズ	○	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	22.3 g	
30火	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	19.1 g	
	オレンジ						オレンジ		1.8 g	
	ごはん						ごめ		452 kcal	
23火	魚のカレーフリッター	○	メルルーサ				でんぶん	あぶら	18.4 g	
	塩昆布和え			しおこんぶ		こまつな にんじん	キャベツ		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		1.1 g	
29日	ごはん						ごめ		397 kcal	
	鱈のマヨネーズ焼き	○	さわら					マヨネーズ	16.2 g	
	きんぴらごぼう(小)					にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	13.0 g	
29日	五目粥スープ		たまご とうふ			にんじん にら	しめじ たまねぎ	でんぶん	1.3 g	

歯と口の健康週間 4月(水)～10日(水)

からむ習慣週間 9日(木)～12日(日)

「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。

※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	525	平均	434.9
--------------	----	-----	----	-------

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、マダガスカ、ビスパチ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)