

# 7月分献立表<中学校>

令和6年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

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
	暑さで落ちやすい食欲を 増進させる献立		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)		
献立名	牛乳	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			
		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			790 kcal	
	かえりいりこ		かえりいりこ						29.9 g	
	麻婆春雨	○	ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスープストック	17.3 g
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	2.5 g	
2 火	たきこみごはん		あぶらあげ		にんじん	ごぼう しょうが	ごめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	746 kcal
	すり身揚げ	○	すりみ とうふ	ひじき		とうもろこし たまねぎ	でんぶん	あぶら		27.8 g
	カシューナッツ煮浸し				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	25.5 g
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9 g
3 水	ごはん					ごめ			773 kcal	
	焼きししゃも	○		ししゃも					29.2 g	
	ナムル				ピーマン にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	19.7 g
	かぼちゃのカレー煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	28 フリー カレールウ あぶら	しょうゆ	2.2 g
オリンピック献立(フランス)										
4 木	コッペパン					コッペパン			828 kcal	
	クリームチーズ			クリームチーズ					35.2 g	
	豚肉のロベールソースかけ	○	ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ あかワイン スープストック からし	38.0 g
	コーンポテト				とうもろこし	じゃがいも			3.4 g	
ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック		
七夕献立										
5 金	わかめごはん			たきこみわかめ		ごめ			763 kcal	
	鶏肉のレモン焼き	○	とりにく			レモン			しょうゆ みりん	29.3 g
	きゅうりの即席漬け				にんじん	きゅうり キャベツ			しょうゆ	20.8 g
	にゅうめん		あぶらあげ		にんじん オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ みりん こんぶ けずりぶし	2.7 g
たなばたゼリー						たなばたゼリー				
8 月	ごはん					ごめ			745 kcal	
	揚げ魚の韓国風	○	メルルーサ みそ		ねぎ	にんにく	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	30.8 g
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	20.7 g
	かきたま汁		たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4 g
9 火	麦ごはん					ごめ むぎ			805 kcal	
	夏野菜カレー	○	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ スツキーニ なす にんにく しょうが	28 フリー ジャがいも	28 フリー カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	27.1 g
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし レモン	さとう	あぶら		18.2 g
	すいか					すいか				2.3 g
10 水	ごはん					ごめ			812 kcal	
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	30.1 g
	ピーマンとじゃこの炒め煮			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	しろごま あぶら	みりん しょうゆ	27.3 g
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にほし	2.4 g
11 木	コーンライス					とうもろこし	ごめ		しょうゆ みりん	778 kcal
	鮭のオーロラソース焼き	○	さけ				7 フリー マヨネーズ	マヨネーズ	トマトケチャップ	32.3 g
	アーモンドサラダ		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	26.9 g
	野菜のクリームスープ		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック	2.3 g
12 金	麦ごはん					ごめ むぎ			790 kcal	
	中華丼(具)	○	ぶたにく えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	35.1 g
	ゴーヤチャンプルー		ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	22.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.5 g
16 火	ごはん					ごめ			773 kcal	
	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに							31.1 g
	ごま酢煮浸し		わかめ			キャベツ きゅうり	さとう	しろごま		18.0 g
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにやく		にほし	2.4 g
冷凍みかん					れいとうみかん					
17 水	もやしごはん		ぎゅうにく		にんじん にはら	だいずもやし にんにく	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	747 kcal
	きびなごカリカリフライ	○		きびなごフライ				あぶら		28.0 g
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				25.9 g
	中華卵スープ		たまご		チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g
食育の日										
18 木	コッペパン					コッペパン			769 kcal	
	いちごジャム					いちごジャム			30.6 g	
	焼きスパゲティ	○	いか ぶたにく かつおぶし		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース やきそばソース	23.0 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	3.0 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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)  
基準 820 平均 778

7  
フリー アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目不使用  
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28  
フリー アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目  
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用  
(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、  
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)