

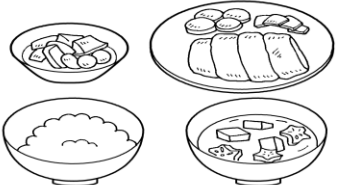
7月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

日 曜 日	今月の目標		材 料							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	調味料他			
			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	○					こめ			781 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						28.9 g		
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん にら	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	17.2 g		
	酢の物			かいそうミックス		きゅうり キャベツ	さとう	しょうゆ	2.7 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	こめ こんにゃく さとう		しょうゆ わふうだし	752 kcal		
	すり身揚げ		すりみ とろろ	ひじき		とうもろこし たまねぎ	でんぶん	あぶら		28.1 g		
	カシューナッツ和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	25.8 g		
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.7 g		
3 水	ごはん	○					こめ			780 kcal		
	焼きししゃも			ししゃも						29.7 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	19.8 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	たまねぎ グリンピース	さとう	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			830 kcal		
	クリームチーズ			チーズ						35.3 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	38.1 g		
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			3.3 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			こめ			757 kcal		
	鶏肉のレモン焼き		とりにく			レモン		オリーブあぶら	しょうゆ みりん	29.1 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	21.1 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	2.9 g		
	たなばたゼリー						たなばたゼリー					
8 月	ごはん	○					こめ			760 kcal		
	揚げ魚の韓国風		メルルーサ みそ			にんにく	でんぶん さとう	あぶら しろごま	しょうゆ みりん トウバンジャン	31.1 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	22.1 g		
	かきたま汁		たまご とろろ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	でんぶん		しょうゆ にぼし	2.3 g		
9 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			810 kcal		
	夏野菜カレー（ルウ）		ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	オイスターソース カレーこ あかワイン	27.9 g		
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		こまつな	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	18.8 g		
	すいか					すいか				2.7 g		
10 水	ごはん	○					こめ			810 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	30.2 g		
	ピーマンとじゃこの炒め煮		かつおぶし	ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	27.1 g		
	わかめのみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.6 g		
11 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ	マヨネーズ	しょうゆ みりん トマトケチャップ	813 kcal		
	鮭のオーロラソース焼き		さけ							33.0 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	28.3 g		
	野菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	でんぶん	あぶら	スープストック	2.3 g		
お誕生日給食												
12 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			750 kcal		
	豚塩レモン丼(具)		ぶたにく		ねぎ	たまねぎ もやし しろねぎ にんにく レモン	さとう でんぶん	しろごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	32.8 g		
	春雨スープ		あつあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きくらげ	はるさめ	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	21.6 g		
										2.3 g		
16 火	ごはん	○					こめ			820 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに							34.3 g		
	甘酢和え			わかめ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			28.0 g		
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とろろ たまご		にんじん	もやし たまねぎ ゴーヤ	さとう	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g		
17 水	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん にら	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	753 kcal		
	きびなごかりかりフライ			きびなごのカリカリフ ライ				あぶら		28.4 g		
	ボイル野菜				あかピーマン	キャベツ				26.3 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	2.6 g		
食育の日												
18 木	新宮茶の蒸しパン	○	とうにゅう あずき				こめこ さとう	あぶら	ベーキングパウダー ちゃ	733 kcal		
	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 やしそばソース	33.2 g		
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	22.7 g		
	冷凍みかん					れいとうみかん				2.0 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。									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	781

夏ばて
注意！

暑い夏は食欲が落ちて、
のどごしのよい冷たいめ
ん類などを多く食べがち
です。めんだけでおかず
が少ないと、栄養のバラ
ンスがくずれてしまいま
す。食事は主食、主菜、
副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない
ときは、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食
欲を増してくれます。



バランスよく食べよう

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、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）

夏休み中でも規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リ
ズムがくずれてしまいます。夏休み中
も規則正しい生活を心がけましょう。
早起きをして、家族で朝食の準備を
したり運動をしたりしてみませんか。

