

7月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

が つ か たなばた

7月7日は、七夕です

七夕は、「彦星」と「織姫」の二人が、一年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説からはじまったといわれています。この日は、願いごとを書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

あつい夏も
元気にすごそう！

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			427 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						15.5 g			
	麻婆春雨		ふたにく 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	9.3 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	1.5 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	こめ こんにゃく さとう		しょうゆ わふうだし	421 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		16.0 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	14.7 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	1.8 g			
3 水	ごはん	○					こめ			410 kcal			
	焼きししゃも			ししゃも						15.4 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	9.9 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	1.2 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			503 kcal			
	クリームチーズ			チーズ						22.4 g			
	豚肉のロベールソースかけ		ふたにく			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	26.9 g			
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			1.8 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				
たなばた献立													
5 金	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			424 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	16.6 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	11.8 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	1.9 g			
	たなばたゼリー						たなばたゼリー						
9 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			440 kcal			
	夏野菜カレー（ルウ）		ふたにく		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	14.6 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	9.5 g			
	すいか					すいか				1.6 g			
10 水	ごはん	○					こめ			421 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	16.0 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	14.1 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	1.5 g			
11 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ		しょうゆ みりん	426 kcal			
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					マヨネーズ	トマトケチャップ	17.0 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	15.6 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	1.3 g			
12 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			463 kcal			
	豚塩レモン丼(具)		ふたにく		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	21.4 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	15.3 g			
										1.3 g			
16 火	ごはん	○					こめ			465 kcal			
	鯖のみそ煮		さばのみそに							20.4 g			
	甘酢和え			わかめ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			17.1 g			
	ゴーヤチャンプルー		ふたにく とうふ 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	1.4 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	432 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		16.4 g			
	ボイル野菜				あかピーマン	キャベツ				15.3 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	1.4 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	450	平均	439

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、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セウチン）