

7月分献立表〈中学校〉

令和6年度  
四国中央市立土居学校給食センター

| 今月の目標                                                               |                          | 材 料            |                       |               |                     |                             |                 | 調味料他      |                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |      |     |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|---------------|---------------------|-----------------------------|-----------------|-----------|---------------------------------------|-------------------------------|------|-----|
| 日<br>曜<br>日                                                         | 暑さに負けないために<br>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）            |                 |           |                                       |                               |      |     |
|                                                                     |                          | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・<br>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<br>月                                                              | コーンピラフ                   | ○              | ロースハム                 |               | にんじん ビーマン           | たまねぎ とうもろこし                 | ごめ              | あぶら       | スープストック                               | 760                           | 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                                  | 27.8                          | g    |     |
|                                                                     | ビーンズサラダ                  |                | ミックスビーンズ              |               | チンゲンサイ              | キャベツ                        | さとう             | あぶら       |                                       | 29.8                          | g    |     |
|                                                                     | 茎わかめスープ                  |                |                       | くきわかめ         | にんじん                | たまねぎ しめじ                    |                 | あぶら       | しょうゆ スープストック                          | 3.0                           | g    |     |
| 2<br>火                                                              | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 767                           | kcal |     |
|                                                                     | 魚のマーマレード<br>ソース          |                | メルルーサ                 |               |                     |                             | でんぶん マーマレード     | あぶら       | しょうゆ みりん                              | 28.7                          | g    |     |
|                                                                     | 塩昆布和え                    |                |                       | しおこんぶ         | ごまつゆ にんじん           | キャベツ                        |                 |           | しょうゆ                                  | 19.5                          | g    |     |
|                                                                     | トマトとレタスの<br>卵スープ         |                |                       |               | トマト                 | レタス たまねぎ                    | シェルマカロニ でんぶん    |           | しょうゆ スープストック                          | 2.3                           | g    |     |
| 3<br>水                                                              | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 828                           | kcal |     |
|                                                                     | なす麻婆厚揚げ                  |                | ぶたにく あつあげ だいず<br>みそ   |               | にんじん おぎ             | にんにく しょうが たまねぎ<br>なす 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<br>ちゅうかスープストック           | 29.4                          | g    |     |
|                                                                     | パンサンスウ                   |                |                       |               |                     | もやし キャベツ                    | はるさめ さとう        | ごまあぶら     | しょうゆ                                  | 22.6                          | g    |     |
|                                                                     | すいか                      |                |                       |               |                     | すいか                         |                 |           |                                       | 1.9                           | g    |     |
| 4<br>木                                                              | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 793                           | kcal |     |
|                                                                     | いわしのみそ煮                  |                | いわしのみそに               |               |                     |                             |                 |           |                                       | 32.2                          | g    |     |
|                                                                     | 酢の物                      |                |                       | わかめ           |                     | きゅうり キャベツ                   | さとう             | しろごま      | しょうゆ                                  | 19.5                          | g    |     |
|                                                                     | かぼちゃのそぼろ煮                |                | とりにく だいず              |               | かぼちゃ にんじん<br>さやいんげん | しょうが たまねぎ                   | じゃがいも さとう       | あぶら       | しょうゆ                                  | 2.4                           | g    |     |
| 七夕献立                                                                |                          |                |                       |               |                     |                             |                 |           |                                       |                               |      |     |
| 5<br>金                                                              | いろどりごはん                  | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           | ななしゅやさいのはなやか                          | 773                           | kcal |     |
|                                                                     | もずくのかき揚げ                 |                |                       | かえりいりこ もずく    | にんじん                | たまねぎ ごぼう                    | さつまいも てんがらこ     | あぶら       |                                       | 22.4                          | g    |     |
|                                                                     | たくあん和え                   |                |                       |               | チンゲンサイ              | キャベツ たくあん                   |                 |           |                                       | 18.2                          | g    |     |
|                                                                     | そうめん汁                    |                | かまぼこ あぶらあげ            |               | オクラ                 | たまねぎ                        | そうめん            |           | しょうゆ こんぶ けずりぶし                        | 2.7                           | g    |     |
|                                                                     | 七夕ゼリー                    |                |                       |               |                     |                             | 七夕ゼリー           |           |                                       |                               |      |     |
| 8<br>月                                                              | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 840                           | kcal |     |
|                                                                     | かぼちゃコロッケ                 |                |                       |               | かぼちゃコロッケ            |                             |                 | あぶら       |                                       | 20.8                          | g    |     |
|                                                                     | 和風サラダ                    |                |                       |               | ごまつゆ                | きゅうり キャベツ                   |                 | ドレッシング    | 24.5                                  | g                             |      |     |
|                                                                     | きんぴらごぼう                  |                |                       |               | にんじん さやいんげん         | ごぼう                         | こんにゃく さとう       | あぶら しろごま  | みりん しょうゆ にぼし                          | 1.5                           | g    |     |
|                                                                     | ヨーグルト                    |                |                       | ヨーグルト         |                     |                             |                 |           |                                       |                               |      |     |
| オリンピック献立〈フランス〉                                                      |                          |                |                       |               |                     |                             |                 |           |                                       |                               |      |     |
| 9<br>火                                                              | 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       |                     |                             |                 |           |                                       | 35.4                          | 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<br>あかワイン<br>スープストック からし | 38.2                          | g    |     |
|                                                                     | コーンポテト                   |                |                       |               |                     | とうもろこし                      | じゃがいも           |           |                                       | 3.6                           | g    |     |
|                                                                     | ジュリアンスープ                 |                | ベーコン                  |               | にんじん                | キャベツ たまねぎ                   |                 | あぶら       | しょうゆ スープストック                          |                               |      |     |
| 10<br>水                                                             | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 884                           | kcal |     |
|                                                                     | ちくわの二色揚げ                 |                | ちくわ だいず               | あおのりこ         |                     |                             | てんがらこ           | あぶら       |                                       | 32.7                          | g    |     |
|                                                                     | カシューナッツ和え                |                |                       |               | 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                                  | 25.6                          | g    |     |
|                                                                     | ゴーヤチャンプルー                |                | やきぶた とうふ たまご<br>かつおぶし |               | にんじん                | もやし ゴーヤ                     | さとう             | あぶら       | しょうゆ ちゅうかスープストック                      | 2.5                           | g    |     |
|                                                                     | みかんジュース                  |                |                       |               |                     | みかんジュース                     |                 |           |                                       |                               |      |     |
| 11<br>木                                                             | 麦ごはん                     | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ むぎ           |           |                                       | 812                           | kcal |     |
|                                                                     | 夏野菜カレー                   |                | とりにく だいず              |               | トマト にんじん            | たまねぎ スズキーニ なす<br>にんにく しょうが  | じゃがいも           | カレールウ あぶら | カレーこ                                  | 26.0                          | g    |     |
|                                                                     | ゆでとうもろこし                 |                |                       |               |                     | とうもろこし                      |                 |           |                                       | 17.5                          | g    |     |
|                                                                     | 冷凍みかん                    |                |                       |               |                     | れいとうみかん                     |                 |           |                                       | 2.4                           | g    |     |
| 12<br>金                                                             | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 778                           | kcal |     |
|                                                                     | 太刀魚の甘酢あん                 |                | たちうお                  |               |                     |                             | さとう             | あぶら       | しょうゆ                                  | 31.2                          | g    |     |
|                                                                     | ポイル野菜                    |                |                       |               |                     | キャベツ きゅうり                   |                 |           |                                       | 20.6                          | g    |     |
|                                                                     | かぼちゃのみそ汁                 |                | あぶらあげ こうやどうふ<br>みそ    |               | かぼちゃ にんじん おぎ        | しめじ たまねぎ                    |                 |           | にぼし                                   | 1.9                           | g    |     |
| 16<br>火                                                             | コッペパン                    | ○              |                       |               |                     |                             | コッペパン           |           |                                       | 809                           | kcal |     |
|                                                                     | ハンバーグのトマトソース             |                | ハンバーグ                 |               | トマトピューレ             |                             | さとう でんぶん        |           | トマトケチャップ ウスターソース                      | 30.5                          | g    |     |
|                                                                     | ジャーマンポテト                 |                | ベーコン                  |               | ビーマン                | たまねぎ                        | じゃがいも           | あぶら       |                                       | 27.8                          | g    |     |
|                                                                     | フルーツ白玉                   |                |                       |               |                     | みかんかん バイナップルかん<br>おうとうかん    | しらたまだんご         |           |                                       | 2.4                           | g    |     |
| 17<br>水                                                             | ごはん                      | ○              |                       |               |                     |                             | ごめ              |           |                                       | 813                           | kcal |     |
|                                                                     | 厚焼き卵                     |                | あつやきたまご               |               |                     |                             |                 |           |                                       | 35.5                          | g    |     |
|                                                                     | ビーマンとじゃこの<br>炒め煮         |                |                       | ちりめんじゃこ       | ビーマン あかビーマン         | もやし                         | さとう             | しろごま あぶら  | みりん しょうゆ                              | 22.3                          | g    |     |
|                                                                     | 豚肉のトマト煮                  |                | ぶたにく だいず              |               | にんじん トマト            | にんにく たまねぎ スズキーニ             | じゃがいも さとう       | あぶら       | スープストック トマトケチャップ<br>しょうゆ              | 2.4                           | g    |     |
| 18<br>木                                                             | もやしごはん                   | ○              | ぎゅうにく                 |               | にんじん                | 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                          | 783                           | kcal |     |
|                                                                     | いかのさらさ揚げ                 |                | いか                    | 食育の日          |                     | しょうが                        | でんぶん            | あぶら       | しょうゆ カレーこ                             | 33.4                          | g    |     |
|                                                                     | 刻み大豆和え                   |                | だいず                   |               | ごまつゆ                | キャベツ                        | さとう             |           | しょうゆ                                  | 25.0                          | g    |     |
|                                                                     | せんべい汁                    |                |                       |               |                     | にんじん おぎ                     | だいこん ごぼう ほししいたけ | なんぶせんべい   |                                       | しょうゆ にぼし                      | 3.1  | 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   | 805 |

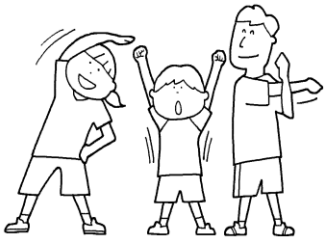
※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

夏休み中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。



夏ばて  
注意！

バランスよく食べよう

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。食欲がない時は、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。

