

7月分献立表<小学校>

令和7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）						
			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 火	ごはん	○					こめ			588 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	24.0 g			
	五目中華炒め		あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こうじ	17.4 g			
	豆腐汁		とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g			
2 水	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	550 kcal			
	焼きししゃも			ししゃも						21.1 g			
	アーモンドサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド あぶら		18.0 g			
	わかめスープ			わかめ		もやし にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g			
	パイナップル					パイナップル							
3 木	ごはん	○					こめ			671 kcal			
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.2 g			
	コーンポテト				にんじん	とうもろこし	じゃがいも			18.8 g			
	野菜たっぷり汁ビーフン		えび うずらたまご		にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ	ビーフン	あぶら	スープストック しょうゆ オイスターソース	1.9 g			
4 金	雑穀ごはん	○					こめ ぎっこく			583 kcal			
	野菜ふりかけ								やさしいふりかけ	23.3 g			
	鯖のごま焼き		さば					ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ	18.8 g			
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう			1.7 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし				
七夕献立													
7 月	麦わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ むぎ			585 kcal			
	とうもろこしの天ぷら		とうふ ツナ		にんじん	とうもろこし たまねぎ	てんぶらこ でんぶん	あぶら		17.6 g			
	おひたし				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.3 g			
	七夕汁		あぶらあげ		オクラ	だいこん ほししいたけ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g			
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー						
8 火	ごはん	○					こめ			623 kcal			
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							26.3 g			
	中華もやし				こまつな	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	16.2 g			
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め		ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	1.7 g			
9 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			597 kcal			
	夏野菜カレー（ルウ）		とりにく だいず		トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えだまめ 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	19.5 g			
	レモン和え					きゅうり きピーマン キャベツ レモン	さとう			14.2 g			
10 木	コッペパン	○					コッペパン			659 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			21.3 g			
	手作り枝豆コロッケ		ぎゅうにく			たまねぎ えだまめ	じゃがいも マッシュポテト てんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	24.6 g			
	ごま塩キャベツ					キャベツ きゅうり		しろごま		2.5 g			
	トマトと豆乳のスープ		ベーコン とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	はだかむぎ	あぶら	しょうゆ スープストック				
11 金	ごはん	○					こめ			648 kcal			
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが		ごまあぶら	しょうゆ	29.0 g			
	胡瓜のマリネ				にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		19.0 g			
	なす入り麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 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 ちゅうかスープストック	1.2 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん							
14 月	減量ごはん	○					こめ			561 kcal			
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	あぶら		22.2 g			
	カレーうどん		ぶたにく		にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ	うどん	カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	16.3 g			
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ とうもろこし				2.4 g			
15 火	ごはん	○					こめ			608 kcal			
	豚塩レモン丼（具）		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しろねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	26.6 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご							18.9 g			
	五色ナムル			にんじん	もやし きゅうり きくらげ キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	1.9 g				
16 水	みかんジュース	×				みかんジュース				597 kcal			
	ごはん						こめ			19.6 g			
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ			にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	17.1 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 ちゅうかスープストック	2.2 g			
	夏野菜のみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ズッキーニ なす ごぼう たまねぎ			にぼし				
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ									
食育の日													
17 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			679 kcal			
	ガバオライス（具）		とりにく ぶたにく だいず		にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし きピーマン		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース みりん	24.4 g			
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター	スープストック	19.6 g			
	すいか					すいか				1.8 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	630	平均	611

※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。

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、わかじ、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、かシューナッツ、ごま、アーモンド、セウチン）