

7月分献立表<中学校>

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			747 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	29.4 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	20.3 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	2.6 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	735 kcal			
	焼きししゃも			ししゃも						28.4 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		24.2 g			
	わかめスープ		あつあげ	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	3.2 g			
	パイナップル					パイナップル							
3 木	ごはん	○					こめ			851 kcal			
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	32.1 g			
	コーンポテト				にんじん	とうもろこし	じゃがいも			22.3 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	2.4 g			
4 金	雑穀ごはん	○					こめ ざっこく			744 kcal			
	野菜ふりかけ								やさいふりかけ	28.4 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	22.0 g			
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう			2.3 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			731 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	てんぷらこ でんぶん	あぶら		20.5 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	17.3 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	2.5 g			
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー						
8 火	ごはん	○					こめ			758 kcal			
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							30.1 g			
	中華もやし				こまつな	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	17.8 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	2.0 g			
9 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			759 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	23.7 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			16.4 g			
10 木	ごはん	○								2.2 g			
	コッペパン						コッペパン			831 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			25.9 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 てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	30.1 g			
	ごま塩キャベツ					キャベツ きゅうり		しろごま		3.3 g			
11 金	ごはん	○											
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが	こめ	ごまあぶら	しょうゆ	813 kcal			
	胡瓜のマリネ				にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		35.4 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	22.2 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん				1.7 g			
14 月	減量ごはん	○					こめ			755 kcal			
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		30.5 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	22.2 g			
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ とうもろこし				3.3 g			
	小魚入りアーモンド							ござかないり アーモンド					
15 火	ごはん	○					こめ			769 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	32.6 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご							21.9 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	2.2 g			
16 水	ごはん	○					こめ			845 kcal			
	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	30.4 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	28.1 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	2.7 g			
食育の日													
17 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			852 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 オイスターソース トウバンジャン みりん	29.7 g			
	パンプキンポタージュ		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	23.1 g			
	すいか					すいか				2.2 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	784