令和7年度 7月分献立表<小学校> 四国中央市立新宮学校給食共同調理場 今月の目標 1群 エネルギー 日 暑さで落ちやすい食欲を 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) たんぱく質 曜 増進させる献立 魚・肉・卵 牛乳·乳製品 調味料他 脂質 色のこい野菜 米・パン・麺・芋・砂糖 その他の野菜と果物 油類 食塩相当量 豆・豆製品 小魚・海藻 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 こめ ごはん 590 kcal メルルーサ みそ ねき にんにく でんぷん さとう あぶら 揚げ魚の韓国風 トウバンジャン 24.1 0 ごまあぶら あぶらあげ にんじん しょうが もやし ほししいたけ さとう でんぷん ちゅうかスープストック 火 五目中華炒め チンゲンサイ たけのこ キャベツ 17.4 とうふ わかめ しょうゆ けずりぶし こんぶ えのきたけ たまねき 豆腐汁 2.0 ちゅうかスープス トック ぶたにく にんじん ねき はくさいキムチ たまねぎ こめ ごまあぶら キムチチャーハン しょうゆ 577 しろねぎ にんにく ししゃも 焼きししゃも 24.7 0 しろごま ごまあぶら きゅうり キャベツ きくらげ はるさめ さとう しょうゆ 水 春雨サラダ 19.6 たまご あつあげ にら もやし しめじ でんぷん しょうゆ にらたまスープ ちゅうかスープストック 2.5 ごはん こめ 669 kcal とりにく しょうゆ みりん にんにく マーマレードチキン マーマレード さとう 26. 2 g 0 とうもろこし じゃがいも パセリ 木 コーンポテト 18.8 g 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 野菜たっぷり汁ビーフン しょうゆ オイスターソース 1.9 g **こめ** ざっこく 雑穀ごはん 593 やさいふりかけ ふりかけ(野菜) 23.0 しょうゆ カレーこ さば しょうが あぶら 鯖のカレー照り焼き 0 20.0 金 こんじん キャベツ きゅうり きピーマン さとう あぶら しょうゆ カラフルサラダ 1.6 あぶらあけ ねき えのきたけ たまねぎ じゃがいも にぼし 豆乳みそ汁 メそ とうにゅう 七夕献立 たきこみわかめ わかめご飯 597 kcal とうふ ツナ とうもろこし たまねき てんぷらこ でんぷん あぶら とうもろこしの天ぷら キャベツ チンゲンサイ にんじん さとう おひたし しょうゆ 0 15.7 g 月 こんじん オクラ ほししいたけ そうめん しょうゆ こんぶ けずりぶし あぶらあけ 七夕汁 2.0 おちゃゼリー 新宮チャゼリーナ ごはん 632 kcal いわしのしょうがに いわしの生姜煮 0 こまつな にんじん ごまあぶら しょうゆ 中華もやし 16.7 g にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ みりん しょうゆ トウバンジャン ぶたにく みそ にんじん ピーマン さとう しろごま あぶら 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 1.8 **こめ** むぎ 麦ごはん 618 トマト かぼちゃ たまねぎ なす じゃがいも とりにく だいず カレールウ あぶら ウスターソース カレーこ 夏野菜カレー(ルウ) にんじん さやいんげん にんにく しょうが 0 ひじき キャベツ きゅうり とうもろこし さとう オリーブあぶら 水 ひじきサラダ 16.3 g 1.8 お誕生日給食 コッペパン コッペパン 644 kcal ぎゅうにく たまねぎ えだまめ じゃがいも しょうは マッシュポテト さとう 手作り枝豆コロッケ 21.3 g てんぷらこ パンこ 10 0 チンゲンサイ キャベツ しろごま ごま塩キャベツ 24. 6 g にんじん トマト たまねぎ えのきたけ にんにく はだかむぎ あぶら しょうゆ スープストック トマトと豆乳のスープ とうにゅう 2.5 g パイナップル パイナップル こめ ごはん 610 kcal ごまあぶら しょうゆ こんにく しょうが 鮭の香味焼き 28.4 g 11 0 にんじん きゅうり たまねぎ さとう あぶら 胡瓜のマリネ 19.0 金 にんにく しょうが たまねぎ **ぶたにく** だいず にんじん ピーマン さとう でんぷん ごまあぶら しょうゆ トウバンジャン なす入り麻婆厚揚げ あつあげ みそ なす ほししいたけ ちゅうかスープストック 1.3 こめ 減量ごはん 602 kcal あおのりこ アーモンド あぶら ちくわ にんじん てんぷらこ ちくわの三色揚げ 22.8 14 0 ぶたにく にんじん ねぎ たまねぎ しめじ うどん カレールウ カレーこ しょうゆ にぼし カレーうどん 19.0 こまつな キャベツ とうもろこし ボイル野菜 こめ ごはん 610 kcal ぶたにく たまねぎ とうもろこし エリンギ さとう でんぷん あぶら ちゅうかスープストック 豚塩レモン丼(具) しろねぎ レモン 26.8 О あつやきたまご 火 厚焼き卵 18. 9 g もやし きゅうり キャベツ ごまあぶら しろごま わかめ にんじん しょうゆ 五色ナムル 2.0 g ごはん 680 kcal トマトケチャップ しょうゆ とりにく みそ にんにく しょうが でんぷん さとう あぶら ヤンニョムチキン 25.0 16 もやし ゴーヤ あぶら みりん しょうゆ ベーコン とうふ さとう にんじん 0 ゴーヤチャンプルー かつおぶし ちゅうかスープストック 24. 1 あぶらあげ みそ かぼちゃ にんじん ねぎ ズッキーニ ごぼう たまねぎ にぼし 夏野菜のみそ汁 2. 3 こめ ごはん 665 kcal 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 きピーマン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン みりん とりにく **ぶたにく** ごまあぶら ガパオライス(具) 17 だいず 22. 9 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 ※都合により、献立を変更する場合があります。

パンプキンポタージュ

すいか

※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。

かぼちゃ

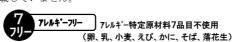
※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

ぎゅうにゅう

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

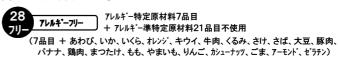
0

ベーコン



たまねぎ

すいか



スープストック パセリ

18.6 g

1.9

平均 623

エネルギー (kcal)

基準 630

バター

こむぎこ