

7月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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 火	ごはん	○					こめ			750 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	29.7 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 ほししいたけ 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		えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.7 g		
2 水	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	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	755 kcal		
	焼きししゃも			ししゃも						31.4 g		
	春雨サラダ					きゅうり キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	しろごま ごまあぶら	しょうゆ	24.2 g		
	にらたまスープ		たまご あつあげ		にら	もやし しめじ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	3.1 g		
3 木	ごはん	○					こめ			846 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	32.2 g		
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも		パセリ	21.9 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 ぎっこく			775 kcal		
	ふりかけ（野菜）								やさいふりかけ	30.0 g		
	鯖のカレー照り焼き		さば			しょうが		あぶら	しょうゆ カレーこ	25.2 g		
	カラフルサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	2.1 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	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			741 kcal		
	とうもろこしの天ぷら		とうふ ツナ			とうもろこし たまねぎ	てんぷらこ でんぶん	あぶら		20.7 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	17.4 g		
	七夕汁		あぶらあげ		にんじん 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	2.5 g		
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー					
8 火	ごはん	○					こめ			776 kcal		
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							31.3 g		
	中華もやし				こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	18.9 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	しろごま あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	2.2 g		
9 水	麦ごはん	○	とりにく だいず		トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも	28 7月 カレー	カレールウ あぶら	781 kcal		
	夏野菜カレー（ルウ）							ウスターソース カレーこ	23.9 g			
	ひじきサラダ			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		18.9 g		
										2.3 g		
お誕生日給食												
10 木	コッペパン	○					コッペパン			819 kcal		
	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 さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	26.1 g		
	ごま塩キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		しろごま		30.3 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 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	3.3 g		
	パイナップル					パイナップル						
11 金	ごはん	○					こめ			788 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	37.0 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		22.7 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	1.8 g		
14 月	減量ごはん	○					こめ			767 kcal		
	ちくわの三色揚げ		ちくわ	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	アーモンド あぶら		28.5 g		
	カレーうどん		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん	28 7月 カレー	カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	23.3 g	
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ とうもろこし				3.2 g		
15 火	ごはん	○					こめ			772 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	32.9 g		
	厚焼き卵		あつやきたまご							22.0 g		
	五色ナムル			わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	2.4 g		
16 水	ごはん	○					こめ			866 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	30.9 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	29.0 g		
	夏野菜のみそ汁		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	2.9 g		
17 木	ごはん	○					こめ			837 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 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	27.9 g		
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター	スープストック パセリ	21.9 g		
	すいか					すいか				2.4 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	820	平均	791

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7
アレルギー
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
アレルギー
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、鶏肉、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、ゼラチン)