

7月分献立表<幼稚園>

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						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					ごめ			414 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	17.1 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	11.5 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	1.8 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	ごめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	408 kcal	
	焼きししゃも			ししゃも						17.2 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	12.9 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	1.8 g	
3 木	ごはん					ごめ			467 kcal		
	マーマレードチキン	○				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	18.3 g	
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも		パセリ	12.2 g	
	野菜たっぷり汁ピーマン		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	ピーマン	あぶら	スープストック しょうゆ オイスターソース	1.5 g	
4 金	雑穀ごはん						ごめ ぎっく			413 kcal	
	ふりかけ(野菜)								やさいふりかけ	15.5 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	13.4 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	1.2 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			ごめ			416 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	てんぶらこ でんぶん	あぶら		11.6 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	10.1 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	1.7 g	
	新宮チャゼリーナ						おちやゼリー				
8 火	ごはん						ごめ			472 kcal	
	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに							20.6 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	11.7 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	1.6 g	
9 水	麦ごはん						ごめ むぎ			436 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 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	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	13.5 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		10.5 g	
										1.4 g	
10 木	コッペパン						コッペパン			481 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 てんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	16.8 g	
	ごま塩キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		しろごま		20.5 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 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	1.9 g	
11 金	ごはん						ごめ			429 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	20.0 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		12.7 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	1.1 g	
14 月	減量ごはん						ごめ			435 kcal	
	ちくわの三色揚げ	○	ちくわ	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	アーモンド あぶら		15.8 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	カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	11.3 g	
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ とうもろこし				1.8 g	
15 火	ごはん						ごめ			446 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	20.3 g	
	厚焼き卵		あつやきたまご							13.6 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	1.5 g	
16 水	ごはん						ごめ			477 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	17.7 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	16.7 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	1.6 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。

※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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)
基準 450 平均 441

7 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)