

7月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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			
	あつさにまけない しょくよくぞうしんを はかるこんだて		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			695 kcal			
	なすいりマーボーあつあげ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		ねぎ	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	26.7 g			
	ハンサンスウ				にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.0 g			
	すいか					すいか				1.5 g			
2 水	コッペパン	○					コッペパン			635 kcal			
	クリームチーズ			クリームチーズ						26.8 g			
	ぶたにくの ロベールソースかけ		ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ あかワイン スープストック からし	28.1 g			
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			2.9 g			
ジュリアンスープ	ベーコン			にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック					
3 木	ごはん	○					こめ			630 kcal			
	さけのしおやき		さけ							28.5 g			
	かぼちゃのそぼろに		とりにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	15.0 g			
	すのもの				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.6 g			
ミニトマト			ミニトマト										
4 金	ごはん	○					こめ			620 kcal			
	ぶたしおレモンどんぐり		ぶたにく		デンゲンサイ 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	21.8 g			
	ハッシュドポテト						ハッシュドポテト	あぶら		21.0 g			
	きゅうりのゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.0 g			
7 月	たなばた こんだて												
	ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ			623 kcal			
	ナッツごぼう					ごぼう	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ みりん	17.0 g			
	たくあんあえ				あかピーマン デンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.1 g			
	そうめんじる		かまぼこ あぶらあげ		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	2.4 g			
しんぐうチャゼリーナ					しんぐうチャゼリーナ								
8 火	ごはん	○					こめ			622 kcal			
	ふりかけ（かつお）								ふりかけ（かつお）	25.0 g			
	ちぐさたまご		ちぐさたまご							19.3 g			
	あまずあえ			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	1.6 g			
ひきずり	とりにく やきどうふ		にんじん デンゲンサイ	もやし たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ						
9 水	ごはん	○					こめ			614 kcal			
	ししゃものさんしょくあげ		だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		24.1 g			
	ピーマンとじゃこのいために			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	20.4 g			
	トマトとレタスのたまごスープ		たまご		トマト	レタス えのきたけ	じゃがいも でんぶん		しょうゆ スープストック	2.0 g			
10 木	むぎごはん	○					こめ むぎ			658 kcal			
	なつやさいカレーライス		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ スズキーニ なす えだまめ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	21.7 g			
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら		16.6 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.7 g			
11 金	ごはん	○					こめ			614 kcal			
	たちうおのあまずあんかけ		たちうお				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.3 g			
	ボイルやさい				にんじん	キャベツ				17.5 g			
	かぼちゃのみそしる		あつあげ こうやどうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	しめじ たまねぎ			にんじ	1.5 g			
14 月	ごはん	○					こめ			679 kcal			
	さばのみそに		さばのみそに							27.3 g			
	カシューナッツあえ				ごまつゆ	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	27.3 g			
	ゴーヤチャンプルー		ベーコン とうふ たまご かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ	さとう	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.6 g			
15 火	ごはん	○					こめ			652 kcal			
	いかのさらさあげ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	26.6 g			
	きざみだいずあえ		だいず		デンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.4 g			
	さわにわん		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にんじ	1.7 g			
みかんジュース				みかんジュース									
16 水	コッペパン	○					コッペパン			670 kcal			
	りんごジャム						りんごジャム			22.4 g			
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ		トマトピューレ	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	21.3 g			
	ジャーマンポテト		ベーコン		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		2.0 g			
フルーツしらたま					みかんかん パイナップルかん おうとかん	しらたまだんご							
17 木	しょくいくのひ こんだて												
	コーンピラフ	○	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	オリーブあぶら	スープストック	633 kcal			
	マーメレードチキン		とりにく			にんにく	マーメレード でんぶん		しょうゆ みりん しろワイン	25.1 g			
	ピーンズサラダ		ミックスピーンズ		デンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		23.7 g			
くきわかめのスープ	とうふ うずらたまご		くきわかめ		もやし たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.6 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。										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	642

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、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、まっただけ、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）