

7月分献立表<中学校>

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	
	暑さには負けない 食欲増進を図る献立		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		871 kcal		
	なす入り麻婆厚揚げ	○	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	32.8 g	
	ハンパンスウ				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	25.9 g	
	すいか					すいか				2.0 g	
2 水	コッペパン						コッペパン		805 kcal		
	クリームチーズ			クリームチーズ					33.6 g		
	豚肉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	33.8 g	
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも		3.7 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		798 kcal		
	鮭の塩焼き	○	さけ						34.8 g		
	かぼちゃのそぼろ煮		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	17.2 g		
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	2.0 g		
	ミニトマト			ミニトマト							
4 金	ごはん						こめ		786 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	26.8 g		
	ハッシュドポテト					ハッシュドポテト	あぶら		25.0 g		
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.3 g		
七夕献立											
7 月	ゆかりごはん					あかじそ	こめ		783 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	20.1 g	
	たくあん和え	○		あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ たくあん					18.6 g	
	そうめん汁		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	3.2 g	
	新宮チャゼリーナ						7 フリー	しんぐらチャゼリーナ			
8 火	ごはん						こめ		779 kcal		
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	29.8 g	
	千草卵	○	ちぐさたまご							21.9 g	
	甘酢和え			わかめ	キャベツ きゅうり	さとう			しょうゆ	1.9 g	
	ひきずり		とりにく やきどうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しめじ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ		
9 水	ごはん						こめ		791 kcal		
	ししゃもの三色揚げ	○	だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		でんぶん	あぶら		30.5 g	
	ピーマンとじゃこの炒め煮			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	24.6 g	
	トマトとレタスの卵スープ		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	2.7 g	
10 木	妻ごはん						こめ むぎ		815 kcal		
	夏野菜カレーライス	○	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ なす えだまめ にんにく	じゃがいも	28 フリー	カレールー あぶら	カレーこ ウスターソース	25.6 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		18.8 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.1 g	
11 金	ごはん						こめ		776 kcal		
	太刀魚の甘酢あんかけ	○	たちうお				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.9 g	
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ					20.3 g	
かぼちゃのみそ汁		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				に厚し	1.8 g		
14 月	ごはん						こめ		855 kcal		
	さばのみそ煮	○	さばのみそに							32.8 g	
	カシューナッツ和え				ごまつゆ	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	32.5 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	2.1 g		
15 火	ごはん						こめ		799 kcal		
	いかのさらさ揚げ	○	いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	31.5 g	
	刻み大豆和え		だいず	チンゲンサイ	キャベツ	さとう			しょうゆ	18.1 g	
	沢煮焼		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 に厚し	2.0 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		840 kcal		
	りんごジャム						りんごジャム		27.1 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	25.2 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		2.5 g	
	フルーツ白玉				みかんかん バイナップルかん おうとうかん		しらたまだんご				
食育の日献立											
17 木	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	769 kcal	
	マーマレードチキン		とりにく		にんにく		マーマレード でんぶん		しょうゆ みりん しろワイン	29.5 g	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら			27.5 g	
	蓋わかめのスープ		とうふ うずらたまご	くわかめ	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	3.1 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。

※食物アレルギー等に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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

基準 820 平均 805

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)