

7月分献立表<幼稚園>

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						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	暑さに負けない 食欲増進を図る献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		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		562 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	21.6 g		
	パンサンスウ				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	18.4 g		
	すいか					すいか				1.3 g		
2 水	コッペパン	○					コッペパン		497 kcal			
	クリームチーズ			クリームチーズ						21.6 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	24.0 g		
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			2.4 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		505 kcal			
	鯉の塩焼き		さけ							23.1 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	13.3 g		
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.4 g		
4 金	ごはん	○					こめ		558 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	18.7 g		
	ハッシュドポテト						ハッシュドポテト	あぶら		19.0 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	0.9 g		
	(東幼)新宮チャゼリーナ						7 フリー しんぐうチャゼリーナ					
7 月	七夕献立											
	ゆかりごはん	○				あかじそ	こめ		514 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	14.5 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				14.3 g		
	そうめん汁		かまぼこ あぶらあげ		オクラ	ほししいたけ	7 フリー そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g		
	新宮チャゼリーナ						7 フリー しんぐうチャゼリーナ					
8 火	ごはん	○					こめ		509 kcal			
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	21.1 g		
	千草卵		ちぐさたまご							17.2 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	1.3 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ			
9 水	ごはん	○					こめ		477 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		てんぷらこ	あぶら		18.5 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	16.6 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	1.7 g		
10 木	麦ごはん	○					こめ むぎ		483 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	28 フリー じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	16.4 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		13.7 g		
11 金	ごはん	○					こめ		490 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	19.6 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				15.3 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	1.1 g		
14 月	ごはん	○					こめ		573 kcal			
	さばのみそ煮		さばのみそに							24.3 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	24.9 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	1.4 g		
15 火	ごはん	×					こめ		538 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	22.1 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	14.4 g		
	沢煮桃		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	1.3 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		523 kcal			
	りんごジャム						りんごジャム			19.0 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	18.7 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		1.5 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					
17 木	食育の日献立											
	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	525 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	21.0 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		20.5 g		
	荳わかめのスープ		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	2.1 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。									基準	540	平均	520