

# 7月分献立表<中学校>

令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

| 日<br>曜<br>日 | 今月の目標                    |         | 材 料                   |                  |                     |                                      |                     |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                             |                     |                     |                   |          |
|-------------|--------------------------|---------|-----------------------|------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------|
|             | バランスのよい食事の基本を<br>知るための献立 |         | 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<br>豆・豆製品        | 牛乳・乳製品・<br>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<br>火      | ごはん                      |         |                       |                  |                     | コッペパン                                |                     |                | 795 kcal                      |                             |                     |                     |                   |          |
|             | カレービーンズ                  |         | だいず ぶたにく<br>ビヨコマメ     |                  | にんじん トマト<br>トマトピューレ | たまねぎ にんにく<br>キャベツ                    | えだまめ エリンギ<br>とうもろこし | じゃがいも<br>さとう   | あぶら<br>カレールウ<br>ごまあぶら<br>あぶら  | カレーこ しょうゆ<br>しょうゆ           | 33.8 g<br>25.8 g    |                     |                   |          |
|             | 海藻サラダ                    | ○       |                       | かいそうミックス         |                     |                                      |                     |                |                               |                             | 3.2 g               |                     |                   |          |
|             | すいか                      |         |                       |                  |                     |                                      | すいか                 |                |                               |                             |                     |                     |                   |          |
| 2<br>水      | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               | 841 kcal                    |                     |                     |                   |          |
|             | ふりかけ(かつお)                |         |                       |                  |                     |                                      |                     |                |                               | ふりかけ                        | 28.3 g              |                     |                   |          |
|             | 鶏肉のスタミナ焼き                | ○       |                       |                  |                     |                                      | にんにく                | さとう            |                               | しょうゆ みりん                    | 28.2 g              |                     |                   |          |
|             | ごぼうサラダ                   |         |                       |                  | にんじん                | ごぼう とうもろこし                           |                     |                | しろごま                          | ごまドレッシング                    | 2.6 g               |                     |                   |          |
| 具だくさん味噌汁    |                          | あつあげ みそ |                       | にんじん ねぎ          | たまねぎ しめじ            |                                      | じゃがいも<br>こんにゃく      |                | にぼし                           |                             |                     |                     |                   |          |
| 3<br>木      | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               | 748 kcal                    |                     |                     |                   |          |
|             | もずくのかき揚げ                 | ○       |                       | かえりいりこ<br>もずく    | にんじん                | たまねぎ                                 |                     | さつまいも<br>てんぷらこ | あぶら                           |                             | 20.1 g              |                     |                   |          |
|             | もやしとコーンのサラダ              |         |                       |                  |                     | もやし きゅうり とうもろこし                      |                     | さとう            | あぶら                           | しょうゆ                        | 21.4 g              |                     |                   |          |
|             | トマトとレタスのスープ              |         | ベーコン                  |                  | トマト                 | レタス たまねぎ                             |                     |                | あぶら                           | しょうゆ スープストック                | 1.7 g               |                     |                   |          |
| 4<br>金      | もやしごはん                   |         |                       |                  |                     |                                      | ぎゅうりく               | にんじん           | だいずもやし にんにく                   | こめ さとう                      | あぶら                 | しょうゆ トウバンジャン        | 812 kcal          |          |
|             | いわしの煮付け                  | ○       |                       |                  |                     |                                      | いわしのにつけ             |                |                               |                             |                     |                     | 36.2 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                | 24.2 g              |                   |          |
|             | かぼちゃのそぼろ煮                |         |                       |                  | かぼちゃ<br>にんじん        | えだまめ たまねぎ しょうが                       |                     | じゃがいも<br>さとう   | あぶら                           | みりん しょうゆ                    |                     | 2.7 g               |                   |          |
| 7<br>月      | いろいろごはん                  |         |                       |                  |                     |                                      |                     |                |                               | こめ                          |                     | ななしゅやさいのはなやかご<br>はん | 738 kcal          |          |
|             | 魚のレモンソースかけ               | ○       |                       |                  |                     |                                      | たら                  |                |                               | レモン                         | でんぶん<br>さとう         | あぶら                 | しょうゆ              | 27.9 g   |
|             | おかか和え                    |         | かつおぶし                 |                  | ごまつな                | もやし                                  |                     |                |                               |                             |                     |                     | しょうゆ              | 14.3 g   |
|             | そうめん汁                    |         | かまぼこ                  |                  | にんじん オクラ            | えのきだけ たまねぎ                           |                     |                |                               | そうめん                        |                     |                     | しょうゆ こんぶ<br>けずりぶし | 3.2 g    |
| 新宮チャゼリーナ    |                          |         |                       |                  |                     |                                      |                     |                |                               | おちゃゼリー                      |                     |                     |                   |          |
| 8<br>火      | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 824 kcal          |          |
|             | なす入り麻婆厚揚げ                | ○       | ぶたにく だいず<br>あつあげ みそ   |                  | ねぎ                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>なす ほししいたけ          |                     | さとう<br>でんぶん    | ごまあぶら                         | しょうゆ トウバンジャン<br>ちゅうかスープストック |                     | 30.6 g              |                   |          |
|             | チンゲンサイの中華サラダ             |         |                       |                  | チンゲンサイ<br>にんじん      | キャベツ                                 |                     | さとう            | ごまあぶら                         | しょうゆ                        |                     | 23.8 g              |                   |          |
|             | 冷凍みかん                    |         |                       |                  |                     | れいとうみかん                              |                     |                |                               |                             |                     |                     | 2.0 g             |          |
| 9<br>水      | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 755 kcal          |          |
|             | ちくわのカレー揚げ                | ○       |                       |                  |                     |                                      | ちくわ                 |                |                               | てんぷらこ                       | あぶら                 | カレーこ                | 27.1 g            |          |
|             | レモン和え                    |         |                       |                  |                     |                                      | きゅうり だいこん レモン       | さとう            |                               |                             |                     |                     | 19.4 g            |          |
|             | ゴーヤチャンプルー                |         | やきふた とうふ<br>たまご かつおぶし |                  | にんじん                | もやし ゴーヤ たまねぎ                         |                     | さとう            | あぶら                           | しょうゆ<br>ちゅうかスープストック         |                     | 2.1 g               |                   |          |
| 10<br>木     | ツナピラフ                    |         |                       |                  |                     |                                      | ツナ                  |                |                               | たまねぎ とうもろこし                 | こめ                  | あぶら                 | スープストック           | 747 kcal |
|             | ブレンオムレツ                  |         |                       |                  |                     |                                      | ブレンオムレツ             |                |                               |                             |                     |                     |                   | 23.7 g   |
|             | ビーンズサラダ                  | ○       |                       |                  |                     |                                      | ビヨコマメ               |                |                               | えだまめ きゅうり<br>とうもろこし         | さとう                 | あぶら                 |                   | 21.7 g   |
|             | ジュリアンスープ                 |         |                       |                  | にんじん                | キャベツ たまねぎ                            |                     |                | あぶら                           | しょうゆ<br>スープストック             |                     | 2.3 g               |                   |          |
| ヨーグルト       |                          |         | ヨーグルト                 |                  |                     |                                      |                     |                |                               |                             |                     |                     |                   |          |
| 11<br>金     | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 786 kcal          |          |
|             | 豚肉のかりんとう揚げ               | ○       | ぶたにく                  |                  |                     |                                      |                     | しょうが           | でんぶん                          | あぶら                         | しょうゆ                |                     | 26.8 g            |          |
|             | 茎わかめサラダ                  |         |                       | くきわかめ            | にんじん                |                                      | キャベツ                |                | さとう                           | ごまあぶら<br>あぶら                | しょうゆ                |                     | 23.7 g            |          |
|             | ビーフンスープ                  |         |                       |                  | チンゲンサイ<br>にんじん      | もやし たまねぎ                             |                     |                | ビーフン                          |                             | しょうゆ<br>ちゅうかスープストック |                     | 2.8 g             |          |
| 14<br>月     | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 819 kcal          |          |
|             | 太刀魚の甘酢あんかけ               | ○       |                       |                  |                     |                                      | たちうお                |                |                               | さとう                         | あぶら                 | しょうゆ                | 33.8 g            |          |
|             | ピーマンとじゃこの炒め煮             |         |                       | ちりめんじゃこ          | ピーマン<br>あかピーマン      | もやし                                  |                     |                | さとう                           | しろごま<br>あぶら                 | みりん しょうゆ            |                     | 21.3 g            |          |
|             | かぼちゃとえび竹輪のみそ汁            |         | こうやどうふ<br>えびちくわ みそ    |                  | かぼちゃ<br>にんじん ねぎ     | しめじ たまねぎ                             |                     |                |                               |                             | にぼし                 |                     | 2.6 g             |          |
| 15<br>火     | ナン                       |         |                       |                  |                     |                                      |                     |                |                               | ナン                          |                     |                     | 795 kcal          |          |
|             | 夏野菜カレー(ルウ)               | ○       | どりにく だいず              |                  | トマト にんじん            | たまねぎ スツキーニ エリンギ<br>なす えだまめ にんにく しょうが |                     | じゃがいも          | カレールウ<br>あぶら                  | カレーこ                        |                     | 30.1 g              |                   |          |
|             | フルーツ白玉                   |         |                       |                  |                     |                                      | パイナップルかん おうとうかん     |                | カクテルゼリー<br>しらたまだんご            |                             |                     |                     | 19.6 g            |          |
|             |                          |         |                       |                  |                     |                                      |                     |                |                               |                             |                     |                     | 3.4 g             |          |
| 16<br>水     | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 761 kcal          |          |
|             | 味付けのり                    |         |                       | のり               |                     |                                      |                     |                |                               |                             |                     |                     | 28.1 g            |          |
|             | 鶏肉のコチュジャン焼き              | ○       |                       |                  |                     |                                      | どりにく                | しょうが           | さとう                           | ごまあぶら                       | みりん しょうゆ<br>コチュジャン  |                     | 22.4 g            |          |
|             | 切干大根のオスターソース炒め           |         | ぶたにく                  |                  | にんじん いら             | きりぼしだいこん たまねぎ                        |                     |                | ごまあぶら                         |                             | しょうゆ<br>オスターソース みりん |                     | 2.3 g             |          |
| 春雨スープ       |                          | ベーコン    |                       | チンゲンサイ<br>にんじん   | もやし たまねぎ            |                                      |                     | はるさめ           |                               | しょうゆ<br>ちゅうかスープストック         |                     |                     |                   |          |
| 17<br>木     | ごはん                      |         |                       |                  |                     | こめ                                   |                     |                |                               |                             |                     |                     | 832 kcal          |          |
|             | 鮭の香草焼き                   | ○       |                       |                  |                     |                                      | ぎけ                  |                |                               | にんにく                        | オリーブあぶら             | パジル                 | 36.9 g            |          |
|             | アーモンド和え                  |         |                       |                  | ごまつな                | もやし キャベツ                             |                     | さとう            |                               | アーモンド                       | しょうゆ                |                     | 22.3 g            |          |
|             | 肉団子のトマト煮                 |         | ミートボール<br>だいず         |                  | にんじん トマト            | たまねぎ しめじ えだまめ                        |                     | じゃがいも<br>さとう   | あぶら                           | スープストック しょうゆ<br>トマトケチャップ    |                     | 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。

※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。

※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。

※今月の産地地産の地域食材は、太字で表示しています。

|    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|
| 基準 | 820 | 平均 | 789 |
|----|-----|----|-----|

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  
+ 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

+ アレルギー準特定原材料21品目不使用  
(7品目 + あわび、いか、いくら、わかじ、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、かシューカツ、ごま、7-モード、セラチ)