

7月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

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		
	バランスのよい食事の基本を 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 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	炭化物	脂質				
1 火	コッペパン	○					コッペパン			685 kcal		
	カレービーンズ		だいず ぶたにく ヒヨコマメ		にんじん トマト トマトピューレ	たまねぎ えだまめ エリンギ にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ	カレーこ しょうゆ	28.4 g		
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	22.0 g		
	すいか					すいか				2.5 g		
2 水	ごはん	○					こめ			664 kcal		
	ふりかけ（かつお）								ふりかけ	24.2 g		
	鶏肉のスタミナ焼き		とりにく			にんにく	さとう		しょうゆ みりん	23.7 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	2.7 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 こんにゃく		にぼし			
3 木	ごはん	○					こめ			587 kcal		
	もずくのかき揚げ			かえりいりこ もずく	にんじん	たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら		16.6 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	18.0 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	1.4 g		
4 金	もやしごはん	○	ぎゅうにく		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	687 kcal		
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							28.5 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	22.0 g		
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく		かぼちゃ にんじん	えだまめ 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	2.1 g		
7 月	いろどりごはん	○					こめ		ななしゅやさいのはなやかご はん	605 kcal		
	魚のレモンソースかけ		たら			レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	22.9 g		
	おかか和え		かつおぶし		ごまつな	もやし			しょうゆ	12.8 g		
	そうめん汁		かまぼこ	にんじん オクラ	えのきたけ たまねぎ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.4 g			
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー					
8 火	ごはん	○					こめ			692 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	26.2 g		
	チンゲンサイの中華サラダ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.3 g		
	冷凍みかん					れいどうみかん				1.5 g		
9 水	ごはん	○					こめ			598 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	22.5 g		
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			16.6 g		
	ゴーヤチャンプルー		やきふた とうふ 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 ちゅうかスープストック	1.6 g			
10 木	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	633 kcal		
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							21.2 g		
	ビーンズサラダ		ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		21.1 g		
	ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.1 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト								
11 金	ごはん	○					こめ			618 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	21.5 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 あぶら	しょうゆ	20.0 g		
	ビーフンスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g			
14 月	ごはん	○					こめ			645 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	27.0 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	しろごま あぶら	みりん しょうゆ	18.5 g		
	かぼちゃとえび竹輪のみそ汁		ごうやどうふ えびちくわ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	2.2 g		
15 火	ナン	○					ナン			635 kcal		
	夏野菜カレー（ルウ）		とりにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ スズキーニ エリンギ なす えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ	カレーこ	24.5 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 しらたまだんご			16.8 g		
									2.5 g			
16 水	ごはん	○					こめ			598 kcal		
	味付けのり			のり						19.1 g		
	鶏肉のコチュジャン焼き		とりにく			しょうが	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ コチュジャン	23.0 g		
	切干大根のオイスターソース炒め		ぶたにく	にんじん にら	きりぼしだいこん たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース みりん	19.0 g			
	春雨スープ		ベーコン	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g			
17 木	ごはん	○					こめ			667 kcal		
	鮭の香草焼き		さけ			にんにく		オリーブあぶら	パジル	32.4 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	19.3 g		
	肉団子のトマト煮		ミートボール 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 さとう	あぶら	スープストック しょうゆ トマトケチャップ	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。									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	625	平均	640

「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）	
									基準	625
									平均	640

※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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、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、缶詰ナッツ、ごま、アーモンド、セラフィ）