

7月分献立表<小学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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	
	暑さで落ちやすい食欲を 増進させる献立		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 水	減量ごはん	○					こめ			590 kcal	
	ししゃもの三色揚げ			ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	アーモンド あぶら		21.2 g	
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				20.6 g	
	カレーうどん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	うどん	カレールウ	しょうゆ みりん にぼし	2.2 g	
	冷凍みかん					れいとうみかん					
2 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			579 kcal	
	鶏肉のチリソース焼き		とりにく					あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ	22.9 g	
	ごま和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	18.4 g	
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.3 g		
3 金	ごはん	○					こめ			621 kcal	
	鯖のみそ煮		さばのみそに							26.7 g	
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		しょうゆ	21.2 g	
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ かつおぶし たまご	にんじん	もやし たまねぎ ゴーヤ	さとう	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスーブストック	1.8 g		
七夕献立											
6 月	とうもろこしごはん	○				とうもろこし	こめ			610 kcal	
	枝豆の天ぷら		とうふ ツナ	ひじき		えだまめ たまねぎ	てんぷらこ	あぶら		19.2 g	
	アーモンド和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.9 g	
	七夕すまし汁		あぶらあげ		にんじん オクラ	たまねぎ しめじ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 g	
	七夕ゼリー					9 フリー たなばたゼリー					
7 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			594 kcal	
	夏野菜カレー（ルウ）		ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ	あぶら	オイスターソース カレーこ	20.0 g
	わかめと豆のサラダ		ミックスビーンズ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		15.2 g	
										2.0 g	
8 水	ごはん	○					こめ			607 kcal	
	ちくわのからしマヨ焼き		ちくわ				29 フリー マヨネーズ	からし		24.8 g	
	中華もやし				こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	20.0 g	
	なす入り麻婆厚揚げ		とりにく だいず あつあげ みそ		にんじん 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	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーブストック	2.1 g	
9 木	コッペパン	○					コッペパン			649 kcal	
	手作りかぼちゃコロッケ		ぎゅうにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	21.1 g	
	ごま塩キャベツ				ピーマン	キャベツ		しろごま		26.8 g	
	トマトとマカロニのスープ		ウィンナー みそ		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スーブストック	2.5 g	
10 金	ごはん	○					こめ			568 kcal	
	魚フリッター		メルルーサ				こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ベーキングパウダー	22.6 g	
	野菜の塩麴炒め				にんじん	えのきたけ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら	ちゅうかスーブストック こうじ	16.4 g	
	中華卵スープ		たまご	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスーブストック	1.9 g		
13 月	ごはん	○					こめ			594 kcal	
	鯖のピリ辛ごま焼き		さわら			しょうが にんにく		ごまあぶら しろごま	しょうゆ トウバンジャン	26.2 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	キャベツ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	20.9 g	
	うずら卵のみそ汁		うずらたまご あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ズッキーニ			にぼし	1.9 g	
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ							
14 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			577 kcal	
	豚塩レモン丼(具)		ぶたにく		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ もやし しろねぎ エリンギ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスーブストック	27.4 g	
	煮干しのカリカリ揚げ			かえりいりこ			でんぶん	あぶら		17.1 g	
	和風サラダ		かつおぶし			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	1.4 g	
15 水	ごはん	○					こめ			599 kcal	
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	22.6 g	
	チンゲンサイナムル				チンゲンサイ にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	21.3 g	
	クッパスープ		ぶたにく たまご	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ	ごまあぶら	あぶら	しょうゆ ちゅうかスーブストック	2.0 g		
食育の日											
16 木	ごはん	○					こめ			612 kcal	
	ガバオライス(具)		とりにく ぶたにく だいず		にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン		ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん オイスターソース	22.9 g	
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター	スーブストック	18.3 g	
										1.9 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 600	



くわしい内容は
こちらから