

7月分献立表<小学校>

令和8年度  
四国中央市立東部学校給食センター

| 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      |             |     |    |     |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|------------|--------------------------|------------------------------------|-------------|-----|----|-----|
| 日<br>曜<br>日                                                         | あつぎにまけないために<br>しょくよくぞうしんをはかるこんだて | 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  |    |     |
| フランス こんだて                                                           |                                  |                |                       |               |                              |                             |            |                          |                                    |             |     |    |     |
| 1<br>水                                                              | コッペパン                            | ○              | ぶたにく                  |               |                              |                             | コッペパン      |                          |                                    | 634 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | ぶたにくのロベールソースかけ                   |                |                       |               |                              | 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<br>スープストック からし | 29.8 g      |     |    |     |
|                                                                     | コーンポテト                           |                |                       |               |                              | とうもろこし                      | じゃがいも      |                          |                                    | 27.6 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                       | 3.2 g       |     |    |     |
|                                                                     | かたぬきチーズ                          |                |                       | チーズ           |                              |                             |            |                          |                                    |             |     |    |     |
| 2<br>木                                                              | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 601 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | のりのつくだに                          |                |                       | のりのつくだに       |                              |                             |            |                          |                                    | 26.3 g      |     |    |     |
|                                                                     | ちくさたまご                           |                |                       | ちくさたまご        |                              |                             |            |                          |                                    | 17.7 g      |     |    |     |
|                                                                     | あまずあえ                            |                |                       | わかめ           |                              | キャベツ きゅうり                   | さとう        |                          | しょうゆ                               | 2.2 g       |     |    |     |
|                                                                     | こうやどうふのもの                        |                | こうやどうふ                |               | にんじん チンゲンサイ                  | たまねぎ ほししいたけ                 | さとう        |                          | しょうゆ にんじ                           |             |     |    |     |
| 3<br>金                                                              | ごはん                              | ○              | ぶたにく                  |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 647 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | ぶたしおレモンどんぐり                      |                |                       | チンゲンサイ にんじん   | たまねぎ とうもろこし エリンギ しろうべ<br>レモン | さとう でんぶん                    | あぶら        | ちゅうかスープストック              | 25.3 g                             |             |     |    |     |
|                                                                     | サケいりとうにゅうコロッケ                    |                |                       |               |                              | コロッケ                        | あぶら        |                          |                                    | 20.1 g      |     |    |     |
|                                                                     | きざみだいずあえ                         |                | だいず                   |               | にんじん                         | キャベツ                        | さとう        |                          | しょうゆ                               | 1.3 g       |     |    |     |
|                                                                     | ミニトマト                            |                |                       |               | ミニトマト                        |                             |            |                          |                                    |             |     |    |     |
| 6<br>月                                                              | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 600 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | ふりかけ（かつお）                        |                |                       |               |                              |                             |            |                          | ふりかけ（かつお）                          | 27.1 g      |     |    |     |
|                                                                     | いかのてりやき                          |                | いか                    |               |                              | しょうが                        | さとう        |                          | しょうゆ みりん                           | 14.5 g      |     |    |     |
|                                                                     | すのもの                             |                |                       |               | にんじん                         | きゅうり キャベツ                   | さとう        |                          | しょうゆ                               | 2.0 g       |     |    |     |
|                                                                     | かぼちゃのそぼろに                        |                | とりにく                  |               | かぼちゃ にんじん                    | たまねぎ しょうが                   | さとう        | あぶら                      | みりん しょうゆ                           |             |     |    |     |
| 7<br>火                                                              | たなばた こんだて                        |                |                       |               |                              |                             |            |                          |                                    |             |     |    |     |
|                                                                     | いろうりごはん                          | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          | ななしゅやさいのはなやかごはん                    | 613 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                           | 17.0 g      |     |    |     |
|                                                                     | たくあんあえ                           |                |                       |               | あかピーマン<br>チンゲンサイ             | キャベツ たくあん                   |            |                          |                                    | 16.0 g      |     |    |     |
|                                                                     | そうめんじる                           |                | 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                     | 2.1 g       |     |    |     |
| たなばたゼリー                                                             |                                  |                |                       |               |                              | 9<br>フリー<br>セタゼリー           |            |                          |                                    |             |     |    |     |
| 8<br>水                                                              | コッペパン                            | ○              |                       |               |                              |                             | コッペパン      |                          |                                    | 622 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | 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                   | 22.8 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                      |                                    | 20.3 g      |     |    |     |
|                                                                     | フルーツしらたま                         |                |                       |               |                              | 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    |                          |                                    | 2.0 g       |     |    |     |
| 9<br>木                                                              | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 604 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | ししゃものさんしょくあげ                     |                | だいず                   | ししゃも あおのりこ    | にんじん                         |                             | でんぶらこ      | あぶら                      |                                    | 24.4 g      |     |    |     |
|                                                                     | ピーマンとじゃこのいために                    |                |                       | 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                           | 20.4 g      |     |    |     |
|                                                                     | トマトとレタスのたまごスープ                   |                | 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                       | 2.0 g       |     |    |     |
| 10<br>金                                                             | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 685 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | なすいりマーボーあつあげ                     |                | ぶたにく だいず あつあげ<br>みそ   |               | ねぎ                           | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ<br>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<br>ちゅうかスープストック        | 27.1 g      |     |    |     |
|                                                                     | ハンサンスウ                           |                |                       |               | 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                               | 22.0 g      |     |    |     |
|                                                                     |                                  |                |                       |               |                              |                             |            |                          |                                    | 1.6 g       |     |    |     |
| 13<br>月                                                             | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 635 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | たちうおのあまずあんかけ                     |                | たちうお                  |               |                              |                             | さとう でんぶん   | あぶら                      | しょうゆ                               | 24.7 g      |     |    |     |
|                                                                     | きゅうりのゆかりあえ                       |                |                       |               |                              | きゅうり キャベツ あかじそ              |            |                          | しょうゆ                               | 17.5 g      |     |    |     |
|                                                                     | かぼちゃのみそしる                        |                | あつあげ みそ               |               | かぼちゃ ねぎ                      | しめじ たまねぎ                    |            |                          | にんじ                                | 1.7 g       |     |    |     |
|                                                                     | れいとうみかん                          |                |                       |               |                              | れいとうみかん                     |            |                          |                                    |             |     |    |     |
| 14<br>火                                                             | ごはん                              | ○              |                       |               |                              |                             | こめ         |                          |                                    | 668 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | さばのみそに                           |                | さばのみそに                |               |                              |                             |            |                          |                                    | 28.9 g      |     |    |     |
|                                                                     | アーモンドあえ                          |                |                       |               | ごまつご にんじん                    | キャベツ                        | さとう        | アーモンド                    | しょうゆ                               | 25.8 g      |     |    |     |
|                                                                     | ゴーヤチャンプルー                        |                | ベーコン とうふ たまご<br>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                   | 2.2 g       |     |    |     |
| 15<br>水                                                             | むぎごはん                            | ○              |                       |               |                              |                             | こめ むぎ      |                          |                                    | 634 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | なつやさいカレーライス                      |                | ぶたにく                  |               | にんじん トマト                     | たまねぎ ズッキーニ ねぎ えだまめ<br>にんにく  | じゃがいも      | 29<br>フリー<br>カレーウ<br>あかち | カレーこ ウスターソース                       | 22.4 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                      |                                    | 15.4 g      |     |    |     |
|                                                                     | ジョア                              |                |                       | ジョアブレーン       |                              |                             |            |                          |                                    | 1.7 g       |     |    |     |
| 16<br>木                                                             | しょくいくのひ こんだて                     |                |                       |               |                              |                             |            |                          |                                    |             |     |    |     |
|                                                                     | 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                            | 629 kcal    |     |    |     |
|                                                                     | ぶたにくとレバーのバーベキューソース               |                | ぶたにく ぶたレバー            |               |                              | しょうが りんご にんにく               | でんぶん さとう   | あぶら                      | みりん しょうゆ ウスターソース                   | 26.9 g      |     |    |     |
|                                                                     | ボイルやさい                           |                |                       |               | にんじん                         | キャベツ                        |            |                          |                                    | 23.0 g      |     |    |     |
|                                                                     | くきわかめのスープ                        |                | 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                   | 2.4 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 | 631 |

献立表の栄養価について

献立表に記載しているエネルギー量は、最新の食品成分表に基づいて計算しています。成分表の改訂により、同じ食品や献立でも以前よりエネルギー量が低く表示される場合がありますが、実際に提供している給食の内容や量はこれまでと変わりません。



くわしい内容は  
こちらから

9  
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目不使用  
（卵、乳、小麦、えび、かに、カニューナツ、そば、落花生、くるみ）

29  
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目  
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用  
（9品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロミナツ、ビスサチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）