

7月分献立表<中学校>

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            |                       |                  |                            |                               |                           |                                    | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量           |          |    |     |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------------|------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|----------|----|-----|
| 日曜日                                                                 | 暑さに負けないために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<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 |     |
| フランス献立                                                              |                     |                |                       |                  |                            |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 1 水                                                                 | コッペパン               | ○              | ぶたにく                  |                  |                            | たまねぎ マッシュルーム                  | コッペパン                     |                                    | 801 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | 豚肉のロベールソースかけ        |                |                       |                  |                            | 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 | 36.6 g                      |          |    |     |
|                                                                     | コーンポテト              |                |                       |                  |                            | とうもろこし                        | じゃがいも                     |                                    | 33.1 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                       | 4.1 g                       |          |    |     |
|                                                                     | 型抜きチーズ              |                |                       | チーズ              |                            |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 2 木                                                                 | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 757 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | のりの佃煮               |                |                       | のりのつくだに          |                            |                               |                           |                                    | 31.9 g                      |          |    |     |
|                                                                     | 千草卵                 |                | ちぐさたまご                |                  |                            |                               |                           |                                    | 20.2 g                      |          |    |     |
|                                                                     | 甘酢和え                |                |                       | わかめ              | キャベツ きゅうり                  | さとう                           |                           | しょうゆ                               | 2.4 g                       |          |    |     |
|                                                                     | 高野豆腐の煮物             |                | 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 にがり                    |          |    |     |
| 3 金                                                                 | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 821 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 しろうもぎ<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                 | 31.2 g   |    |     |
|                                                                     | 鮭入り豆乳コロッケ           |                |                       |                  |                            | コロッケ                          | あぶら                       |                                    | 23.6 g                      |          |    |     |
|                                                                     | 刻み大豆和え              |                | だいず                   | にんじん             | キャベツ                       | さとう                           |                           | しょうゆ                               | 1.7 g                       |          |    |     |
|                                                                     | ミニトマト               |                |                       | ミニトマト            |                            |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 6 月                                                                 | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 762 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | ふりかけ(かつお)           |                |                       |                  |                            |                               |                           | ふりかけ(かつお)                          | 33.0 g                      |          |    |     |
|                                                                     | いかの照り焼き             |                | いか                    |                  | しょうが                       | さとう                           |                           | しょうゆ みりん                           | 16.4 g                      |          |    |     |
|                                                                     | 酢の物                 |                |                       | にんじん             | きゅうり キャベツ                  | さとう                           |                           | しょうゆ                               | 2.5 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                  | さとう                           | あぶら                       | みりん しょうゆ                           |                             |          |    |     |
| 七夕献立                                                                |                     |                |                       |                  |                            |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 7 火                                                                 | いろどりご飯              | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 746 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | ナッツごぼう              |                |                       |                  | ごぼう                        | でんぶん さとう                      | あぶら<br>アーモンド              | ななしゆやさいのはなやかごはん<br>しょうゆ みりん        | 19.6 g                      |          |    |     |
|                                                                     | たくあん和え              |                |                       | あかピーマン<br>チンゲンサイ | キャベツ たくあん                  |                               |                           |                                    | 18.4 g                      |          |    |     |
|                                                                     | そうめん汁               |                | 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                     | 2.7 g                       |          |    |     |
|                                                                     | 七夕ゼリー               |                |                       |                  |                            | 9<br>フリー<br>七夕ゼリー             |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 8 水                                                                 | コッペパン               | ○              |                       |                  |                            |                               | コッペパン                     |                                    | 790 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                   | 27.5 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                       |                                    | 24.0 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                       |                           |                                    | 2.6 g                       |          |    |     |
| 9 木                                                                 | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 781 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | ししゃもの三色揚げ           |                | だいず                   | ししゃも<br>あおのりこ    | にんじん                       |                               | てんがらこ                     | あぶら                                |                             | 30.8 g   |    |     |
|                                                                     | ピーマンとじゃこの炒め煮        |                |                       | ちりめんじゃこ          | ピーマン あかピーマン                | もやし                           | さとう                       | あぶら                                | みりん しょうゆ                    | 24.6 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                | 2.7 g    |    |     |
| 10 金                                                                | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 862 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 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 | 33.4 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                               | 26.0 g                      |          |    |     |
|                                                                     |                     |                |                       |                  |                            |                               |                           |                                    | 2.0 g                       |          |    |     |
| 13 月                                                                | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 792 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                               | 30.1 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                               | 20.0 g                      |          |    |     |
|                                                                     | かぼちゃのみそ汁            |                | あつあげ みそ               | かぼちゃ ねぎ          | しめじ たまねぎ                   |                               |                           | にがり                                | 2.0 g                       |          |    |     |
|                                                                     | 冷凍みかん               |                |                       |                  | れいとうみかん                    |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 14 火                                                                | ごはん                 | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ                        |                                    | 868 kcal                    |          |    |     |
|                                                                     | さばのみそ煮              |                | さばのみそに                |                  |                            |                               |                           |                                    |                             | 36.6 g   |    |     |
|                                                                     | アーモンド和え             |                |                       | ごまつご にんじん        | キャベツ                       | さとう                           | アーモンド                     | しょうゆ                               | 32.1 g                      |          |    |     |
|                                                                     | ゴーヤチャンプルー           |                | ベーコン とうふ<br>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                   | 2.7 g                       |          |    |     |
| 15 水                                                                | 麦ごはん                | ○              |                       |                  |                            |                               | こめ むぎ                     |                                    | 791 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 ねぎ えだまめ<br>にんにく | じゃがいも                         | 29<br>フリー<br>カレールウ<br>あぶら | カレーこ ウスターソース                       | 26.4 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                       |                                    | 17.6 g                      |          |    |     |
|                                                                     | ジョア                 |                |                       | ジョアブレン           |                            |                               |                           |                                    | 2.1 g                       |          |    |     |
| 食育の日献立                                                              |                     |                |                       |                  |                            |                               |                           |                                    |                             |          |    |     |
| 16 木                                                                | 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                     | 783 kcal |    |     |
|                                                                     | 豚肉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            | 32.6 g   |    |     |
|                                                                     | ボイル野菜               |                |                       | にんじん             | キャベツ                       |                               |                           |                                    | 27.7 g                      |          |    |     |
|                                                                     | 茎わかめのスープ            |                | 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            | 3.0 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                          | 820      | 平均 | 798 |

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