

7月分献立表<幼稚園>

令和8年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	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					
			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	フランス献立												
	コッペパン	○					コッペパン			498 kcal			
	豚肉のロベールソースかけ		ぶたにく			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 スープストック からし	24.4 g			
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			23.8 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	2.7 g			
	型抜きチーズ			チーズ									
2 木	ごはん	○					ごめ			500 kcal			
	のりの佃煮			のりのつくだに						23.0 g			
	千草卵		ちぐさたまご							16.3 g			
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	1.9 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 にんじ				
3 金	ごはん	○					ごめ			538 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 しょうねど レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	21.3 g			
	鮭入り豆乳コロッケ					コロッケ	あぶら			18.7 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	1.1 g			
7 火	いろうりご飯	○					ごめ		ななしゅやさいのほなやかごはん	521 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	14.9 g			
	たくあん和え			あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ たくあん					14.3 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	1.8 g				
	七夕ゼリー						七夕ゼリー						
6 月	ごはん	○					ごめ			489 kcal			
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	22.6 g			
	いかの照り焼き		いか			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	13.2 g			
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.7 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					
8 水	コッペパン	○					コッペパン			477 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	19.3 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		17.9 g			
	フルーツ白玉					みかんかん バイナッブルかん おうとうかん	しらたまだんご			1.5 g			
9 木	ごはん	○					ごめ			467 kcal			
	ししゃもの三色揚げ		だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		18.7 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	16.6 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	1.7 g			
10 金	ごはん	○					ごめ			553 kcal			
	なす入り麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		ねど	にんにく しょうが たまねぎ 酢 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	22.0 g			
	パンサンスウ			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	18.5 g				
									1.4 g				
13 月	ごはん	○					ごめ			513 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	20.1 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	15.2 g			
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ みそ		かぼちゃ ねど	しめじ たまねぎ			にんじ	1.3 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん							
14 火	ごはん	○					ごめ			569 kcal			
	さばのみそ煮		さばのみそに							25.8 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	24.0 g			
	ゴーヤチャンプルー		ベーコン とうふ 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	1.8 g				
15 水	麦ごはん	×					ごめ むぎ			520 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 酢 えだまめ にんにく	じゃがいも 29 フリー カレールウ	あぶら	カレーこ ウスターソース	19.5 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		13.7 g			
	ジョア			ジョアブレーン						1.5 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	540	平均	514

※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。
※調味料は、アレルゲンのない「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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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、カシューナッツ、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、マカダミアナッツ、ビスパチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

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