

7月分献立表<中学校>

令和8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						調味料他	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			
			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	ごはん	○					こめ			749 kcal	
	さわらのごま焼き		さわら					しろごま	みりん しょうゆ	35.2 g	
	やさいチャンプルー		とうふ かつおぶし		にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック	21.7 g	
	コーン卵スープ		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 スープストック	2.0 g	
2 木	いろどりごはん	○					こめ		ななしゅやさいのはなやか ごはん	783 kcal	
	鯖のみそ煮		さばのみそに							32.5 g	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	26.1 g	
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.6 g	
3 金	ごはん	○					こめ			832 kcal	
	カレービーンズ		だいず ぶたにく		にんじん ピーマン トマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら 29 リールウ	カレーこ しょうゆ	29.7 g	
	チンゲン菜サラダ				チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	25.4 g	
	いちごのレアチーズ			レアチーズ						1.7 g	
6 月	ごはん	○					こめ			753 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					9 リールマヨネーズ			31.2 g
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			21.0 g	
	高野豆腐とかぼちゃのみそ汁		あつあげ こうやとうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.8 g	
7 火	ごはん	○					こめ			766 kcal	
	豚肉のしょうが炒め		ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	32.4 g	
	そうめん汁		かまぼこ あぶらあげ		にんじん 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	19.1 g	
	セタゼリー						ゼリー			1.9 g	
8 水	ごはん	○					こめ			817 kcal	
	なす入り麻婆厚揚げ		ぶたにく 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 たけのこ	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	29.1 g	
	パンサンスウ					もやし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.5 g	
	すいか					すいか				2.0 g	
9 木	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	786 kcal	
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	37.7 g	
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.6 g	
	えび竹輪のみそ汁		えびちくわ みそ		ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	3.6 g	
10 金	ごはん	○					こめ			788 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						32.7 g	
	鯖の塩焼き		さば					あぶら		23.1 g	
	きゅうりのゆかり和え					きゅうり キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	1.9 g	
13 月	ごはん	○					こめ			803 kcal	
	ハンバーグのきのこソース		ハンバーグ		トマトピューレ	しめじ えのきたけ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	28.4 g	
	ジャーマンポテト		ウィンナー		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		26.3 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	2.6 g	
14 火	ごはん	○					こめ			823 kcal	
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							35.0 g	
	ピーマンとじゃこの炒め			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	20.5 g	
	豚肉のトマト煮		ぶたにく だいず ヒヨコマメ		にんじん トマト さいいんげん	にんにく たまねぎ ズッキーニ	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	2.4 g	
15 水	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	756 kcal	
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.2 g	
	ポイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				26.1 g	
	もずくスープ		ベーコン	もずく	にんじん	もやし しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.2 g	
16 木	ヨーグルト	○		ヨーグルト							
	ナン						ナン			781 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 ズッキーニ なす えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも	29 リールカレールウ	あぶら	ウスターソース カレーこ	28.6 g
	フルーツ白玉					みかんかん パイナップルかん おうとうかん	しらたまだんご カクテルゼリー			19.5 g	
										3.5 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）	
基準	820
平均	795

※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。
※食物アレルギー等に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。

9
リールウ

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料9品目不使用
(乳、卵、小麦、えび、かに、カニサツ、そば、落花生、くるみ)

29
リールウ

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料9品目不使用＋アレルギー準特定原材料20品目不使用
(9品目＋あわび、いか、いくら、牡丹、サケイ、サバ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ごま、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ、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。



かわいい内容は
こちらから