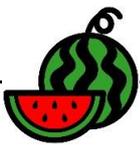


7月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和6年



日	曜日	献立名	主な材料と働き							栄養価		
			主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える				
						魚肉卵豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)
1	月	ごはん ○厚焼きたまご(2こ) 豚キムチ 米粉ガトーショコラ わかめスープ	卵	牛乳	にら	白菜 もやし	米	ごま	843	29.0	3.3	
2	火	ごはん ○かぼちゃひき肉フライ かぶと豚肉の甘辛炒め かきたま汁 ヨーグルト	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	かぶ	米	ごま油	908	36.4	2.9	
3	水	ごはん ○ハンバーグデミグラスソース 春雨サラダ クリームポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり	米 マカロニ	ドレッシング	937	36.3	2.7	
4	木	ナン ○キーマカレー 手作りジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ナン	油	885	31.7	4.5	
5	金	丸パン ○白身魚フライ(タルタルソース) フレッシュトマトのスープ 焼肉サラダ セタゼリー	白身魚	牛乳	トマト	たまねぎ もやし	パン しらたき	油 ごま ごま油	896	34.2	3.7	
8	月	ごはん (のりたまふりかけ) ○おから入り野菜コロッケ(ソース) マカロニサラダ すまし汁 焼プリンタルト	おから	牛乳	にんじん	きゅうり	米	油	845	25.0	3.2	
9	火	ちらしずし (手巻きのり) ○さばの照り焼き 豚汁 東庄のフルティカトマト	油揚げ	牛乳	にんじん	かんぴょう	米 麦 砂糖		822	35.0	3.2	
10	水	ごはん ○ほうれん草グラタン ハヤシライス ひじきとれんこんのサラダ	豚肉	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ れんこん	米	ハヤシルウ	974	37.1	3.7	
11	木	ごはん (のり佃煮) ○あじアーモンドフライ 野菜炒め みそ汁 セノビーゼリー	あじ	牛乳	にら	キャベツ もやし	米	アーモンド	789	29.8	2.9	
12	金	ピザトースト ○ほうれんそうオムレツ 春雨スープ 冷凍みかん	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ にんじん	パン	ごま油	799	32.1	4.1	
16	火	ごはん ○炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 レモンカスタードタルト	卵	牛乳	にんじん	なめこ	米		860	35.3	2.7	
17	水	ごはん ○揚げぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ パイン	米 砂糖	油	926	31.6	3.1	
18	木	ごはん ○鶏肉のチーズ焼き ポークカレー すいか	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	カレールウ	884	33.9	3.1	

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	874	32.8	3.3
基準値	830	35.3	2.5



食べる内容を
かんがえよう

食べる量を
かんがえよう

時間を決めて
食べよう

おやつ
かんがえよう