

# 7がつよていこんだてひょう(小学校)

令和6年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいようか			
		しゅしよく	お か ず	からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのものになる	えいようか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)			
1	月	ごはん	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ こめこガトーショコラ わかめスープ	たまご ぶたにく 豆腐	ぎゆうにゆう わかめ	にら にんじん	はくさい もやし ながねぎ にんにく	こめ さとう ガトーショコラ	ごま ごまあぶら あぶら	746	25.8	2.8	
2	火	ごはん	かぼちゃひきにくフライ かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく たまご とりにく 豆腐	ぎゆうにゆう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん かぶのは ほうれんそう	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	793	32.1	2.6	
3	水	ごはん	ハンバーグデミグラスソース はるさめサラダ クリームポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ さとう はるさめ	ドレッシング あぶら	773	30.2	2.3	
4	木	ナ ン	キーマカレー てづくりジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	にんにく しょうが りんご たまねぎ コーン もも パイン	ナン じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	724	26.5	3.7	
5	金	まるパン	しろみさかなフライ(タルタルソース) フレッシュマトのスープ やきにくサラダ セタゼリー	しろみさかな ベーコン ぶたにく	ぎゆうにゆう	トマト にんじん	たまねぎ もやし にんにく きゅうり しょうが	パン しらたき マカロニ さとう ゼリー	あぶら オリブオイル タルタルソース	756	29.2	3.1	
8	月	ごはん (のりたまふりかけ)	おからいりやさいコロッケ(ソース) マカロニサラダ すましじる やきプリンタルト	おから ハム あぶらあげ なると 豆腐	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	きゅうり ながねぎ コーン	こめ マカロニ タルト	あぶら マヨネーズ	733	22.1	2.8	
9	火	ちらしずし (てまきのり)	さばのてりやき とんじる 東庄のフルティカトマト	あぶらあげ さば ぶたにく 豆腐 みそ	ぎゆうにゆう のり	にんじん トマト	かんぴょう しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	738	32.0	2.8		
10	水	ごはん	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ひじきとれんこんのサラダ	ぶたにく えだまめ ハム	ぎゆうにゆう ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん マッシュルーム コーン りんご にんにく	こめ ハヤシルウ バター ドレッシング	815	31.6	3.1		
11	木	ごはん (のりつくだに)	あじアーモンドフライ やさしいため みそ汁 セノビーゼリー	あじ ぶたにく あぶらあげ 豆腐 みそ	ぎゆうにゆう わかめ のり	にら にんじん	キャベツ もやし しょうが だいこん	こめ はるさめ ゼリー	アーモンド あぶら ごまあぶら	689	26.9	2.6	
12	金	ピザトースト	ほうれんそうオムレツ はるさめスープ れいとうみかん	ベーコン たまご ぶたにく	ぎゆうにゆう チーズ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし コーン ながねぎ みかん	パン はるさめ	ごまあぶら	689	28.0	3.4	
16	火	ごはん	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる レモンカスタードタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ 豆腐 たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ タルト	741	30.4	2.3		
17	水	ごはん	あげぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく 豆腐	ぎゆうにゆう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ パイン ながねぎ もも にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	798	27.6	2.7	
18	木	ごはん	とりにくのチーズやき ポークカレー すいか	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが すいか	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	765	30.5	2.7	
※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。										今月の平均値	750	28.6	2.8
※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。										基準値	650	27.6	2.0



食べる内容を  
考えよう

食べる量を  
考えよう

時間を決めて  
食べよう

おやつ  
かんがえよう