

1がつよていこんだてひょう(小学校)

令和7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	牛乳	おかず	からだをつくるものになる	からだのちようしきととのえる	ねつやちからのものになる				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
7	火	ごはん	○	スコッチエッグ ポークカレー ナタデココフルーツゼリー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく もも パイン	こめ パン めん さとう いもいも	ゆし しゅじつ		819	28.3	2.5
8	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 ささみにくいりかいそうサラダ	とうふ ぶたにく ささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ドレッシング あぶら	713	30.2	3.3
9	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とうふハンバーグ ポテトサラダ さわにわん チーズドック	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう	こめ じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ	716	26.2	2.8
10	金	きなこあげパン	○	わかどりごまてりやき ゆでやさ(あおじそドレッシング) コーンポタージュ	きなこと とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ コーン	パン さとう	あぶら ドレッシング ごま	731	29.4	3.2
14	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし にんにく キャベツ ながねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	697	26.7	2.8
15	水	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため しらたまじる	あじ とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	こめ さとう もち	あぶら ごまあぶら	759	32.7	2.4
16	木	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		766	30.8	2.4
17	金	こくとうしょくパン	○	ハンバーグアップルソース ほうれんそうとコーンのソテー クラムチャウダー	とりにく あさり ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぶのは にんじん	りんご コーン かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう	あぶら ホワイトルウ	728	33.6	3.6
20	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(ばいせんごまドレッシング)	チキンナゲット ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム リンゴ にんにく キャベツ	こめ	ハヤシルウ あぶら バター ドレッシング	779	30.4	2.5
21	火	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ぶたにくのブルコギふう はるさめスープ	ぶたにく ベーコン なると	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	こめ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	689	29.4	3.0
22	水	ごもくごはん	○	かぼちゃひきにくフライ おでん みかん	あぶらあげ はんぺん ウインナー ちくわ とりにく うずらたまご あげボール	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん	しいたけ だいこん みかん	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	729	27.8	3.4
23	木	ごはん (のりつくだに)	○	あつやきたまご(2こ) いりどり みそしる ブルーベリークレープ	あぶらあげ とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	れんこん ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにやく クレープ	ごまあぶら あぶら	765	24.6	2.5
24	金	テーブルロール	○	すいごうどりのチーズやき やきにくサラダ フレッシュトマトとたまごのスープ	とりにく ぶたにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン しらたき さとう	あぶら ごま オリーブオイル ごまあぶら	667	35.1	2.6
27	月	ごはん	■ ジョア	やさしいコロッケ(ソース) キャベツのピリからみそいため すまじる	ぶたにく みそ なると とうふ	ジョア わかめ	にんじん ピーマン	にんにく ながねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	619	22.6	2.7
28	火	〈香取地区統一献立〉 ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき ひじきとれんこんのサラダ しおこうじのスープ ひとくちキウイゼリー	ぶたにく みそ ベーコン えだまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パプリカ	れんこん コーン たまねぎ キャベツ	こめ ゼリー	ドレッシング	682	30.3	1.9
29	水	ごはん (たらこふりかけ)	○	さばのみそに はるさめサラダ けんちんじる	さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ながねぎ ごぼう	こめ はるさめ こんにやく さいとも さとう	ドレッシング ごまあぶら	741	25.2	3.2
30	木	わかめごはん	○	さけのおしやき ごまあえ すまじる こめこガトーショコラ	さけ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ ガトーショコラ さつまいも こんにやく	ごま	734	27.9	2.8
31	金	しょくパン (いちごジャム)	○	あじアーモンドフライ カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト スパゲッティナポリタン	あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ ジャム	あぶら アーモンド	761	33.5	3.0

※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	727	29.1	2.8
基準値	650	27.6	2.0

ひとろきウイゼリーは、香取市でとれたキウイフルーツで作られています。

28日は香取地区統一献立の日です

東北地方でキウイフルーツを育てていた農家さんが、2011年3月11日の東日本大震災で被害を受け、千葉県香取市の栗源地区に避難してきました。そして、栗源地区でも引き続きキウイフルーツを育てています。そのキウイフルーツを使った学校給食向けゼリーです。農家さんの想いがこもったゼリーを味わってください。