

令和7年



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)



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		エネルギーになる					
					魚 肉 卵 豆 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)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	
1	火	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ 塩こうじのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	837	27.7	2.5	
2	水	ごはん	○	チーズかまぼこ マーボーなす 中華丼の具	かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	なす もやし たけのこ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	845	42.5	4.0	
3	木	ごはん (かつおふりかけ)	○	きす海苔ごまフライ ささみ肉入り海藻サラダ 豚汁 ブルーベリークレープ	きす 豚肉 ささみ肉 豆腐 みそ	牛乳 のり 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	米 クレープ こんにやく じゃがいも	ごま 油 ドレッシング	822	32.1	2.9	
4	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	若鶏ごま照り焼き ABC卵スープ 東庄のフルティカマト	ツナ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	コーン たまねぎ	パン 片栗粉	マヨネーズ ごま	803	34.8	3.4	
7	月	ごはん	○	星のコロッケ 豚肉のプルコギ風 星のワントンスープ セタゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ながねぎ	米 ゼリー じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	853	32.8	2.9	
8	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁 チーズタルト	えび なた 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン にんじん	ながねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 タルト こんにやく	油	860	31.8	3.3	
9	水	茶めし	○	白身魚フライ(タルタルソース) かきたま汁 フルーツ入り杏仁豆腐	ほき 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	ほうれんそう にんじん	ながねぎ みかん しいたけ パイン もも	米 麦 片栗粉	タルタルソース 油	793	26.3	3.0	
10	木	ごはん	○	手作りかき揚げ(めんつゆ) かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁	枝豆 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ マッシュルーム コーン ながねぎ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま油	868	30.3	3.3	
11	金	背割りパン	● チー ーズ	フランクケチャップソーセージ やきそば わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん コーヒ牛乳の素	油	792	30.2	4.4	
14	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		887	35.5	2.5	
15	火	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ 米粉チョコドック カラフルソーダゼリー	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく パイン たまねぎ もも もやし ながねぎ	中華めん 小麦粉 ゼリー ④チョコドック	油	848	27.2	3.4	
16	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鶏肉からあげ(2こ) ひじきのサラダ 沢煮椀 セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 枝豆 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	コーン ごぼう たまねぎ れんこん たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ	米 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	938	33.1	3.2	
17	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー すいか	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが すいか	米 じゃがいも	油 カレールウ	850	30.0	2.9	
※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	845	31.8	3.2
※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	830	35.3	2.5

朝ごはんでは脳と体とおなかにスイッチオン!



脳のスイッチ



体のスイッチ



おなかのスイッチ