

7がつよていこんだてひょう(こども園)



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	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)		
1	火	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ しおこうじのスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゆう にんじん	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ パン めん さとう いもいり	マヨネーズ	573	20.7	1.8	
2	水	ごはん	○	チーズかまぼこ マーボーなす ちゅうかどんのぐ	かまぼこ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゆう チーズ	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	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	569	30.1	2.8	
3	木	ごはん (かつおふりかけ)	○	きすのりごまフライ ささみにくいりかいそうサラダ とんじる ブルーベリークレープ	きす ぶたにく ささみにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう のり かいそう	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ クレープ こんにやく じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング	608	24.2	2.0	
4	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	わかどりごまてりやき ABCたまごスープ 東庄のフルティカトマト	ツナ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ トマト	コーン たまねぎ	パン かたくりこ	マヨネーズ ごま	584	27.6	2.5	
7	月	ごはん	○	ほしのコロッケ ぶたにくのプルコギふう ほしのワンタンスープ たなばたゼリー	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゆう 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	こめ ゼリー じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	574	21.9	1.8	
8	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) キャベツのピリからみそいため すましじる チーズタルト	えび なたと ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ チーズ	ピーマン にんじん	ながねぎ キャベツ こむぎこ タルト こんにやく	あぶら	646	23.8	2.3	
9	水	ちやめし	○	しろみさかなフライ(タルタルソース) かきたまじる フルーツいりあんにんどうふ	ほき とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゆう ほうれんそう あんにんどうふ	ながねぎ みかん しいたけ パイン もも	こめ むぎ かたくりこ	タルタルソース あぶら	576	20.3	2.0	
10	木	ごはん	○	てづくりかきあげ(めんつゆ) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ えだまめ	ぎゅうにゆう にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ マッシュルーム コーン ながねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	561	20.6	2.5	
11	金	バターロール	● コーヒ	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 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう わかめ ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう ちゅうかめん コーヒぎゅうにゆうのもと	あぶら	468	19.2	2.6	
14	月	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	ぎゅうにゆう 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		619	24.2	1.6	
15	火	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ カラフルソーダゼリー	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう にんじん	にんにく パイン たまねぎ もも もやし ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー	あぶら	553	19.5	2.2	
16	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのサラダ さわにわん セノビーゼリー	とりにく ぶたにく えだまめ ベーコン	ぎゅうにゆう ひじき	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	こめ かたくりこ ゼリー	あぶら ドレッシング	705	26.4	2.1	
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 ぶたにく	ぎゅうにゆう 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	あぶら カレールウ	587	22.3	1.9	
※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	586	23.1	2.1
※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	500	20.6	1.5

あさ

あたま

からだ

朝ごはんでは頭と体とおなかにスイッチオン!



あたまのスイッチ



からだのスイッチ



おなかのスイッチ

