

7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をとのえる	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)	
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	ぎゅうにゅう 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 いもろい	ゆし しゅじつ マヨネーズ	689	23.1	2.1	
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	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	721	37.3	3.5	
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	ぎゅうにゅう のり かいそう にんじん	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	722	28.7	2.5	
4	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	わかどりごまでりやき 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	ぎゅうにゅう チーズ にんじん トマト	コーン たまねぎ	パン かたくりこ	マヨネーズ ごま	678	30.9	2.9	
7	月	ごはん	○	ほしのコロケ 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	ぎゅうにゅう にんじん	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	696	27.6	2.4
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 なると ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ にんじん	ピーマン キャベツ	こめ さとう こむぎこ タルト こんにやく	あぶら	760	28.3	2.9	
9	水	ちゃめし	○	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	ぎゅうにゅう あんにんどうふ にんじん	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	706	23.9	2.6	
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	ぎゅうにゅう 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	731	26.2	3.0	
11	金	せわりパン	● ヨー	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	ぎゅうにゅう わかめ ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう ちゅうかめん ヨーぎゅうにゅうのもの	あぶら	614	23.8	3.4	
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		466	30.7	2.2	
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	ぎゅうにゅう 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	669	22.9	2.9	
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	ぎゅうにゅう 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	こめ かたくりこ ゼリー	あぶら ドレッシング	830	30.2	2.8	
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	ぎゅうにゅう 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	730	26.7	2.5	

※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	716	27.7	2.0
基準値	650	27.6	2.0

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

