

7月よていこんだてひょう(こどもえん)

令和8年

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	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	水	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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ りんご コーン しょうが にんにく みかん パイン	ナン ゼリー じゃがいも	カレーうどん あぶら	610	21.6	2.7
2	木	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーなす ワインゼリー ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なす ながねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶら ごまあぶら	629	21.7	2.0
3	金	ピザトースト	○	スクランブルエッグ トマトスープ はるさめサラダ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ コーン きゅうり にんにく マッシュルーム もやし	パン はるさめ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	597	22.5	2.6
6	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	東の匠SPF豚のしょうがやき マヨおひたし かきたまじる	ぶたにく とり かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし しいたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ドレッシング	637	26.1	2.7
7	火	ごはん	○	ほしのコロッケ(ソース) ビビンバのぐ セタゼリー オクラいりはるさめスープ	ぶたにく ベーコン なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう オクラ	もやし ながねぎ	こめ さとう じゃがいも はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	609	22.5	2.0
8	水	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため さわにわん こめこガトーショコラ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ えのきたけ たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さとう ガトーショコラ	ごまあぶら	658	32.7	2.2
9	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	たまご あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	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		606	24.0	1.6
10	金	丸パン	○	東の匠SPF豚のてづくりハンバーグでりやきソース コーンシチュー 東庄のフルティカトマト	ぶたにく たまご とり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン	パン パン粉 じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	465	21.8	2.0
13	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	いかフライ(ソース) にくじゃが みそしる レモンカスタードタルト	いか あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたき タルト	あぶら	660	24.2	2.2
14	火	ラーメン	○	めだまやき やきにくサラダ みそラーメンスープ	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ きゅうり もやし にんにく たまねぎ	ラーメン しらたき さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	502	27.0	2.2
15	水	ごはん (のりつくだに)	○	とりにくからあ(2こ) わかめのサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン しおこうじのスープ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン えだまめ もやし	こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング	668	24.3	2.0
16	木	むぎごはん	○	ほうれんそうグラタン ポークカレー すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご すいか	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーうどん	596	21.5	2.0

※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	601	24.1	2.1
基準値	500	20.6	1.5

7/8の献立

かぶと豚肉の甘辛炒め



<材料> 4人分

かぶ
豚小間肉
砂糖
しょうゆ
みりん風調味料
料理酒
顆粒和風だし
ごま油
片栗粉

葉つき2こ
160g
大さじ2
大さじ2
小さじ2
小さじ2
少々
適量

小さじ2 (状態をみて調整してください)

<作り方>

- ①かぶ食べやすい大きさに切る。(皮はむいても残してもOK)
- ②かぶの葉は細かく切り、さっと茹でておく。
- ③ごま油で豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤かぶを加えてよく炒める。
- ⑥片栗粉を水で溶き、水分の状態を見ながらとろみをつける。
- ⑦茹でたかぶの葉を加えて和える。

