

7月よていこんだてひょう(小学校)

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	785	27.7	3.6
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 こむぎ ゼリー かたくくりこ	あぶら ごまあぶら	756	26.9	2.5
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 オリーブオイル	あぶら ドレッシング	725	27.1	3.3
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 とりにく 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 かたくくりこ	ドレッシング	752	29.9	3.1
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	744	28.5	2.6
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	781	38.3	2.7
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		752	30.5	2.1
10	金	丸パン	○	東の匠SPF豚のてづくりハンバーグてりやきソース 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 とりにく	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 かたくくりこ	あぶら	669	29.5	2.9
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	776	28.2	2.6
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	631	33.5	3.0
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	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり 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 かたくくりこ	あぶら ドレッシング	794	27.0	2.6
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	738	25.9	2.6

※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	739	29.4	2.8
基準値	650	27.6	2.0

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。

