

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)

令和8年



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		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)	
					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				
1	水	ナ ン	○	キーマカレー 手作りジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	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	カレールウ 油	967	32.7	4.4	
2	木	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) マーボーなす ワインゼリー ワンタンスープ	豚肉	牛乳	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	米 砂糖 小麦粉 ゼリー 片栗粉	油 ごま油	865	30.7	2.9	
3	金	ピザトースト	○	スクランブルエッグ トマトスープ 春雨サラダ	ベーコン たまご	牛乳 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 春雨	油 ドレッシング オリーブオイル	833	30.9	3.8	
6	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	東の匠SPF豚の生姜やき マヨおひたし かきたま汁	豚肉 鶏肉 かつおぶし 卵 豆腐	牛乳 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	米 砂糖 片栗粉	ドレッシング	893	34.7	3.6	
7	火	ごはん	○	星のコロッケ(ソース) ビビンバの具 セタゼリー オクラ入り春雨スープ	豚肉 ベーコン なると	牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ	もやし ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	909	33.8	3.2	
8	水	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め 沢煮椀 米粉ガトーショコラ	鮭 豚肉	牛乳	かぶの葉 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	米 砂糖 ガトーショコラ	ごま油	886	42.4	2.9	
9	木	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		874	35.3	2.5	
10	金	給食中止日												
13	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	いかフライ(ソース) 肉じゃが みそ汁 レモンカスタードタルト	いか 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき タルト	油	898	32.5	3.0	
14	火	ラーメン	○	目玉焼き 焼肉サラダ チーズドック みそラーメンスープ	卵 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	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 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	841	41.3	3.7	
15	水	ごはん (のり佃煮)	○	鶏肉から揚げ(2こ) わかめのサラダ ひと口牛乳プリン 塩こうじのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり わかめ 牛乳プリン	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	米 片栗粉	油 ドレッシング	902	29.2	3.0	
16	木	麦ごはん	○	ほうれんそうグラタン ポークカレー すいか	豚肉	牛乳	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	米 じゃがいも 麦	油 カレールウ	886	30.2	3.1	
※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	879	34.1	3.3
※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

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。

