



令和7年度 7~8月 学校給食こんだて表

7月

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	こんだて		ざいりょう			栄養価(4年生)	
	曜日	しゅしょく	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー	たんぱく質
		しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう				Kcal	g
1	火	ワンローフパン オムレツ ラタトゥイユ ポタージュスープ くろまめきなこクリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう みずあめ あぶら	たまご とりにく きなこ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト たまねぎ スッキーニ キャベツ なす セロリ	621	22.0
2	水	むぎごはん やきぎょうざ ゴーヤチャンプルー ピリからスープ	こめ さともいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく ウインナー とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いら たまねぎ キャベツ ゴーヤ れんこん ごぼう しょうが	612	20.5
3	木	和食の日 むぎごはん とりそぼろ(どんぶり) ごまじゃこあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	たまご とりにく しらすほし だいす とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん なましいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが かぼす	582	25.2
4	金	ごはん サーモンチーズフライ かみかみサラダ のっぺい汁	こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも さとう パンこ でんぶん あぶら アーモンド	さけ とりにく ハム ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ちくわ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パプリカ オクラ たまねぎ とうがん きゅうり なましいたけ コーン こんにゃく	622	24.6
7	月	ごはん ハンバーグ ゆずあえ うおそうめんじる たなばたゼリー	こめ さとう でんぶん みずあめ ふ あぶら ごま	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ とうにゅう わかめ かんでん ぎゅうにゅう	にんじん オクラ たまねぎ キャベツ えのき きゅうり ゆず	630	22.8
8	火	キャロットパン タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン ひよこまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ スッキーニ キャベツ きゅうり セロリ しょうが レモン	605	25.5
9	水	むぎごはん はるまき マーボーなす とうがんスープ	こめ むぎ でんぶん はるさめ こめこ さとう こむぎこ みずあめ あぶら	ぎゅうにく とりにく ふたにく かまぼこ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ いら ねぎ たまねぎ とうがん なす えのき ほししいたけ キャベツ しょうが	638	21.6
10	木	ごはん いわしのおかか ひじきのサラダ キムチなべ	こめ さとう でんぶん あぶら	いわし ふたにく とりにく とうふ かつおぶし みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いら たまねぎ もやし きゅうり はくさい しょうが キャベツ ゆず りんご こんにゃく	614	25.7
11	金	むぎごはん あつあげのカレーに わふうサラダ オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ふたにく ちくわ あつあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり なす オレンジ	645	26.0
14	月	ごはん さばのてりやき やさしいため スタミナふたじる	こめ さとう あぶら	さば ふたにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ しょうが	610	23.5
15	火	ワンローフパン スタミナスパゲッティ フレンチサラダ ソフトシュークリーム	パン こむぎこ スパゲッティ さとう あぶら	たまご ふたにく ハム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ しょうが かぼす	576	24.0
16	水	むぎごはん ちゅうかどんぶり(あんかけ) いわしのうめのかあげ きりほしだいこんのあえもの	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	たまご ふたにく いわし かくてん かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ヤングコーン きくらげ キャベツ きゅうり もやし スナップえんどう きりほしだいこん しょうが うめほし	635	23.0
17	木	食育の日 ごはん とりにくとすのなんばんづけ わかめスープ	こめ でんぶん こむぎこ さとう ふ あぶら	とりにく ちくわ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ なす えのき	624	23.7
18	金	むぎごはん なつやさいカレー フルーツカクテル ふくじんづけ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター ラード	ぎゅうにく チーズ かんでん ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト たまねぎ れんこん なす だいこん しょうが きゅうり しそ みかん パイン もも	646	21.2

8月



25	月	みかんジュース	2がっき しぎょうしき ... きゅうしょくはありません				
26	火	ターメリックライス ドライカレー ツナサラダ ぶどうゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	ぎゅうにく とりにく ツナ レンズまめ だいす ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ トマト たまねぎ きゅうり かぼす キャベツ しょうが ぶどう	643	24.8
27	水	むぎごはん いわしのうめに はるさめのごもくいため なすのみそしる	こめ はるさめ さとう でんぶん あぶら	いわし ふたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ スナップえんどう なす キャベツ えのき うめほし	608	23.0
28	木	ごはん とりにくとじゃがいもの さっぱり わふうサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく あつあげ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく オレンジ	615	20.6
29	金	むぎごはん カレーマーボー パンサンスー	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ラード	ぎゅうにく とりにく ハム とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いら たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	605	26.0

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。