

## 🥂 10角 こんだてひょう 🎥



まかいちょうりつ がっこうきゅうしょく 境町立学校給食センター

令和	7年	度	$\sim$				境町立学校約		
υ	よう	_ ,	おもにからだをご	<b>つくる</b>	お も な ざ い おもにからだ	ハ り ょ う のちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	えい	ようか
Ě	<sub>よう</sub> 曜	こんだてめい	【1ぐん】 にく・さかな・たまご	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん	【3ぐん】 りょくおうしょくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい	【5ぐん】	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
		# 641 = /7 /******** # 641 \	まめ・まめせいひん	こざかな・かいそうるい		きのこるい・くだもの	いもるい・さとう ゆし		₩
		ポークカレーライス(むぎごはん ポークカレー)     ぎゅうにゅう	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	むぎごはん じゃがいも あぶら	738	21.
1	水	こっしょう   はなやさいとツナのサラダ わふうドレッシング	まぐろ	!	<b>上</b> にんじん こまつな ブロッコリー	!	ドレッシング		
		マスカットゼリーあえ		 		マスカット パインアップル ナタデココ	さとう	892	24.9
		みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なると		にんじん にら	メンマ もやし たまねぎ とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん あぶら	775	26.
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	
		バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング きんとんパイ	とりにく たまご	-}	にんじん	¦きゅうり キャベツ	ドレッシング さつまいも さとう こむぎこ あぶら マーガリン	879	30.
		ごはん ぎゅうにゅう	rac .	: 「ぎゅうにゅう		i I I	こばん		+
		やきぎょうざ(2, 3) ぎょうざのタレ	ぶたにく とりにく だいず たまご		ເ <sub>.</sub> 6	キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	595	19.
3	金	もやしのちゅうかいため	ベーコン	 	にんじん こまつな	もやし しめじ	あぶら	763	23
		はくさいスープ	とうふ	1	にんじん	はくさい しいたけ	ごまあぶら ごま	703	23
		さんしょくそぼろどん(ごはん さんしょくそぼろどんのぐ)	ぶたにく だいず たまご	ļ.,		たまねぎ えだまめ しょうが	<b>ごはん</b> あぶら	743	25
6	月	ぎゅうにゅう じゅうごやこんだで 十五夜献立	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	と だいこん	じゃがいも でんぷん	ł	
		おつきみゼリーあえ	273	·}		たいこん       パインアップル ナタデココ マンゴー オレンジ	さとう	913	30
		チョコチップメロンバン コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう		1	チョコチップ・メロンパン		10
7	火	ハンバーグわふうソース さかいだいにちゅうがっこう 境第二中学校	とりにく ぶたにく		I	だいこん しょうが たまねぎ	パンこ さとう	607	19
′	^	フロッコリーとカリフラワーのサラタ		(	ブロッコリー にんじん	カリフラワー	ドレッシング	761	24
		₹ <b>₹₹₹₹₹</b>	ソーセージ だいず	チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー パセリ	じゃがいも さとう		_
		ではん やさいふりかけ ぎゅうにゅう さかいまち こそだ .	たまご だいず (ほっけ	<b> ぎゅうにゅう のり</b> 	にんじん	; ;	ごはん こむぎこ さとう でんぶん 【ごま	631	25
8	水	プログラント 場町で育った まい しょう	ほっけ  とりにく	-}	 にんじん いんげんまめ	<b>たまねぎ しいたけ</b>	さとう     じゃがいも	1	1
		マイクロバブル米を使用 あおさのみそしる	とうふ みそ	-  あおさ	にんじん	ながねぎ		780	30
		タンメン(ソフトめん タンメンスープ)	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	622	18
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		 		622	13
_	10	こんにゃくサラダ たまねぎドレッシング		わかめ つのまた かんてん とさかのり	にんじん こまつな		ドレッシング	767	2:
$\dashv$		いももち	ボルニノ	だっしふんにゅう	1-41:4	! ! ! たまわぎ <i>にしにし</i> ! ヒニード	じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう あぶら		$\vdash$
		ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) あしご 目の愛護デー ほゆうさんきんいんりょう	ぶたにく	にゅうさんきんいんりょう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが -	ごはん さとう   おぶら	627	2
10	金	ほうれんそうのごまあえ 目を大切にしましょう				¦もやし	さとう ごま		
	_	かぼちゃのみそしる	<b>あぶらあげ みそ</b>	 		しいたけ えのきたけ だいこん		781	29
		ぎゅうにくコロッケバーガー (バーガーパン ぎゅうにくコロッケ ソース)	ぎゅうにく			たまねぎ	バーガーバン じゃがいも さとう バンこ <b>あぶら</b>	768	2
14	火	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう				, 58	
		マリネサラダ ポトフ クレープ	    ソーセージ とうにゅう		ブロッコリー にんじん  にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ	さとう ドレッシング	891	2
-		ごはん ぎゅうにゅう	ソーセーシ とつにゅつ	きゅうにゅう	LNUN	キャヘッ たまねさ	じゃがいも さとう ココア あぶら ごはん		⊢
		マヒマヒのてりやき 境町で育った	シイラ	: :		!	さとう	655	3
15	水	こまつなとたまごのいためものメイシャントンを使用	たまご		こまつな にんじん	しめじ にんにく	あぶら ごまあぶら		
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ	·	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも あぶら	811	3
		きのこうどん(ソフトめん きのこじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しめじ まいたけ なめこ しいたけ ながねぎ	ソフトめん	611	22
16	木	ぎゅうにゅう	 	<b>」ぎゅうにゅう</b>	<b>-</b>	; ; ;			
		ちくわのいそべあげ ぶるぶるピーチデザート	ちくわ	¦あおさ    ぎゅうにゅう		i i±±	でんぷん こむぎこ	768	2
+		ごはん ぎゅうにゅう		きゅうにゅう		155	ごはん		+
		あつやきたまご	たまご				でんぷん さとう	595	2:
17	金	だいこんとさといものにもの	とりにく	!	にんじん	だいこん えだまめ しょうが	さといも あぶら	737	2
		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	しいたけ えのきたけ	ā.	/3/	
		ではん ぎゅうにゅう きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	145	¦ぎゅうにゅう :			ごはん	748	3
20	月	たらのたつたあげ 郷土料理の日 かかやまけん すろっぽ 和歌山県	たら とりにく あぶらあげ		 にんじん	だいこん ごぼう	でんぷん  さとう  あぶら		
		2500    和歌山県	こおりどうふ みそ		にんじん こまつな	しめじ	(20)	923	4
		コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう せかい りょうり ひ 世界の料理の日	1	¦ぎゅうにゅう			コッペパン キャラメルクリーム	604	_
21	火	とりにくのメキシカンソー人かけ	とりにく		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	691	2
-		シーザーサラダ シーザードレッシング ポソレふうスープ	71 h populat (1 to 50	チーズ	あかピーマン 	キャベツ きゅうり	ドレッシング	838	3
$\dashv$		ボソレふうスープ	ひよこまめ ソーセージ	<u> </u>  ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ごはん		+
		しおだれカルビふうメンチカツ			†	└ └たまねぎ ながねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ 'あぶら	649	20
22	水	とりささみとやさいのおろしあえ	とりにく	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	こまつな にんじん	<b>しまわし</b>	ドレッシング		_
		ぐだくさんじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ はくさい		775	2
Ī		カレーうどん (ソフトめん カレーじる)	ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ	ソフトめん でんぷん あぶら	640	2
23	木	ぎゅうにゅう	L27	ぎゅうにゅう	 	 	マカギフ ナレス マイマイ		
		とうふナゲット(2, 2) カリフラワーとコーンのサラダ コーンドレッシング	とうふ	· - -	」にんじん 「にんじん	たまねぎ えだまめ カリフラワー とうもろこし キャベツ	こむぎこ さとう でんぷん ドレッシング	806	2
+		プリンフランー Cコー ノの 9 ファ コー フトレッシンク ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		COUNTRY	ごはん	_	+
۱,		かんこくふうとりのやきにくいため	とりにく	-}	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	ごまあぶら	601	1
4	金	ナムル			にんじん こまつな	もやし	ドレッシング	743	;
_		わかめスープ		わかめ		しいたけ えのきたけ ながねぎ たまねぎ	ごま ごまあぶら	, 43	Ļ
		ごはん ぎゅうにゅう	T'+1-/ + +-"	ぎゅうにゅう	<b>-</b>		ごはん	735	:
7	月	ソースかつ   幸ャベツのソテー	ぶたにく たまご     ベーコン	ぎゅうにゅう 	上 にんじん	  キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん パンこ ¦あぶら  あぶら	-	
		とうにゅうみそしる	ハーコン  あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん	だいこん	じゃがいも	870	
1		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 境町特産の		ぎゅうにゅう		!	コッペパン いちごジャム	737	T
В	火	しつかるかなのとしまらやこうそうハンこやさって	<b>ホ</b> キ	チーズ	にんじん あかピーマン トマト	 	パンこ さとう	/3/	
	- `	PENのイスタートソナー	ソーセージ		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ えだまめ	<b>じゃがいも</b> マヨネーズ あぶら	885	
- )		コーンスープ ごはん ぎゅうにゅう	ベーコン	¦ぎゅうにゅう ! ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	¦たまねぎ とうもろこし ¦	<b>バター</b>	1	+
-		とりにくのレモンに	とりにく		<del>†</del>	レモン	さとう でんぷん あぶら	709	:
					にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	EC7 CNAN		
9	水	こんさいのこまドレツシンクあえ	1	 	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし		873	
9	水	こんさいのごまドレッシングあえ やさいスープ	とうふ		にんじん	ながねぎ なめこ きくらげ たけのこ わらび	ソフトめん	576	
9	水		ぶたにく かまぼこ		ILVOV	.}		3/0	1
		やさいスープ さんさいうどん(ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう		; 			
	<b>水</b>	やさいスープ さんさいうどん(ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	725	
30		やさいスープ さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり はくさいサラダ かんきつドレッシング	ぶたにく かまぼこ			たまねぎ はくさい きゅうり	ドレッシング	725	:
		やさいスープ さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり はくさいサラダ かんきつドレッシング ごはん にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく かまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり	ドレッシング ごはん	725	3
	*	やさいスープ さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり はくさいサラダ かんきつドレッシング ごはん にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく かまぼこ		にんじん にんじん にんじん	·}	ドレッシング ごはん さとう あぶら	702	2
)	*	やさいスープ さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり はくさいサラダ かんきつドレッシング ごはん にゅうさんきんいんりょう ボークチャップ	ぶたにく かまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず		にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	ドレッシング ごはん さとう あぶら		

こんだてひょう きさい しょくひん おち ざいりょう ちょうみりょう はるま かこうひん ふく とう しょうしょくひん きさい きさい しょうしょくひん さん とう しょうしょくひん さん しょうしょくひん かん これるアレルゲン等, 使用食品のすべては記載しておりません。

● 28日に使用する「さしま茶」、15日に使用する「メイシャントン」は境町産です。

● 今月使用するきゅうり、セロリー、ピーマン、ながねぎは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は, じょうだん しょうがっこう ちゅうがくねん 上段→小学校 中学年 (3,4年生) 「fth ちゅうがくせい りょう 下段→中学生の量になります。