４がつよていこんだてひょう(こども園)

令和４年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	ようび	こんだてめい			おもなしょうざいりょう			えいようか		
					ごはん	きいろ	みどり			
		しゅしょく	牛乳	おかず	からだをつくるもと	ねつや ちからのもと	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	えんぶん(g)
11	月	ごはん	ジョア ■	いりたまご　みそしる やさいいりぶたそぼろ ストロベリーカスタードタルト	ジョア たまご　ぶたにく　とうふ みそ　あぶらあげ	こめ さとう ストロベリーカスタードタルト	ほうれんそう　にんじん キャベツ　だいこん ながねぎ	539	21.6	2.0
12	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき ごまあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう さけ　とりにく なると　あぶらあげ	こめ ごま もち	キャベツ　こまつな にんじん　ながねぎ ほうれんそう	591	28.6	2.5
13	水	ごはん	○	チーズかまぼこ ヨーグルトあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう　こなチーズ チーズ　かまぼこ ヨーグルト　ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ	にんじん　たまねぎ もも　みかん　パイン りんご　にんにく　しょうが	601	24.6	2.6
14	木	ごはん	○	やさいコロッケ(ソース) キャベツのピリからみそいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　なると	こめ　ごまあぶら じゃがいも　あぶら さとう　こむぎこ	にんじん　ピーマン　にら キャベツ　こんにゃく にんにく　もやし　ながねぎ	552	20.6	2.3
15	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば　チョコクレープ わかめスープ	ぎゅうにゅう フランクソーセージ ぶたにく　とうふ　わかめ	パン さとう　ちゅうかめん チョコクレープ	キャベツ　ピーマン にんじん　たまねぎ ながねぎ	590	22.1	3.0
18	月	ごはん (あじつけのり)	○	あじアーモンドフライ きりぼしだいこんのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう　とりにく あじ　さつまあげ　のり あぶらあげ　たまご　とうふ	こめ あぶら　でんぷん さとう	きりぼしだいこん にんじん　しいたけ ほうれんそう　ながねぎ	567	25.6	1.8
19	火	ごはん	○	にくだんごあまずあん(2こ) フルーツいりあんにんどうふ ちゅうかどんのぐ	ぎゅうにゅう にくだんご　ぶたにく あんにんどうふ　うずらたまご	こめ でんぷん ごまあぶら	みかん　もも　パイン しょうが　キャベツ　きくらげ にんじん　もやし　たけのこ	569	22.4	1.8
20	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) ぶたキムチ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう いか　にくだんご ぶたにく　なると	こめ あぶら　ごまあぶら さとう　ごま	はくさい　たまねぎ にら　にんじん　もやし キャベツ	559	24.7	2.3
21	木	こほうそう ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) いそのかおりあえ　ヨーグルト みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう かつおぶし　のり ぶたにく　みそ　ヨーグルト	ちゅうかめん こむぎこ	ほうれんそう　キャベツ にんにく　もやし　ながねぎ にんじん　たまねぎ	660	.29.4	3.1
22	金	メロンパン	○	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ(マヨネーズ) クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム　チーズ とりにく	パン　シチュールウ マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー　にんじん カリフラワー　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	580	21.4	2.4
25	月	ごはん	● コーヒー	かぼちゃひきにくフライ ビビンバのぐ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ なると　とうふ	こめ　あぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと ごま　さとう	かぼちゃ　にんじん ほうれんそう　もやし ながねぎ	562	22.5	2.2
26	火	コーンピラフ	○	ほうれんそうグラタン ジャーマンポテト やさいスープ　やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ ベーコン	こめ　バター むぎ　じゃがいも やきプリンタルト	コーン　たまねぎ　もやし にんじん　マッシュルーム ほうれんそう　キャベツ	613	20.1	2.4
27	水	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのにもの　ピーナツハニー かぶとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう　あつあげ　みそ とりにく　ひじき　だいず あぶらあげ　さつまあげ	こめ でんぷん　あぶら さとう　ピーナツ	しょうが　にんじん しいたけ　かぶ かぶのは　ながねぎ	684	27.4	2.7
28	木	ごはん	○	スコッチエッグ(ケチャップ) かいそうサラダ ハヤシライス	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく かいそう	こめ バター ドレッシング	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　りんご にんにく　キャベツ　きゅうり	632	26.3	2.7
							今月の平均値	593	24.1	2.4
							基準値	500	20.6	1.5

※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。

ご入学・ご進級、おめでとうございます！

東庄町学校給食センターでは、こじゅりんこども園・小学校・中学校の給食を作っています。安全でおいしい給食を目指し、職員一同心をこめて一生懸命作ります。よろしくお願いいたします。