

4がつよていこんだてひょう(小学校)

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		
		しゅしょく	牛乳	おかず	ごはん	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
7	木	わかめごはん	○	あつやきたまご(2こ) こんにやくのおかかになめこじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ヨーグルト わかめ かつおぶし あぶらあげ ちくわ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう	こんにやく にんじん なめこ ながねぎ	714	27.5	3.2
8	金	こくとう しょくパン	○	ハンバーガーアップルソース グリーンサラダ(わふうごまドレッシング) コーンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ ベーコン	パン シチュールウ さとう じゃがいも ドレッシング	りんご きやべつ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	736	29.3	3.8
11	月	ごはん	ジョア ■	いりたまご みそしる やさしいりぶたそぼろ 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	682	28.2	2.7
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	722	32.6	3.0
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	765	29.3	3.2
14	木	ごはん	○	やさしいコロッケ(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 ビーマン にら キャベツ こんにやく にんにく もやし ながねぎ	676	25.4	2.9
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 ビーマン にんじん たまねぎ ながねぎ	678	25.3	3.8
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	693	30.3	2.4
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	711	26.9	2.3
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	685	29.5	3.0
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	729	33.5	4.1
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	747	26.6	3.1
25	月	ごはん	ヨー ●	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 ヨーギゅうにゅうのもと 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	677	28.1	2.9
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 やさしいスープ 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	26	23.3	3.1
27	水	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのにももの 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	797	30.7	3.2
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	788	31.7	3.5
今月の平均値								720	28.6	3.1
基準値								650	27.6	2.0

※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。

