

5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)
2	月	ごはん	○	かつおコロッケ(ソース) キャベツのピリからみそいため すましじる ミニかしわもち	ぎゅうにゅう かつお みそ わかめ ぶたにく なんと とうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら かしわもち	にんじん ピーマン キャベツ こんにやく にんにく ながねぎ	716	26.6	2.8
6	金	ごはん	ジョア ■	かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうとコーンのソテー ポークカレー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ	こめ あぶら カレールウ じゃがいも バター	かぼちゃ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく たまねぎ りんご コーン	739	25.0	2.9
9	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう やきプリンタルト	にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	759	31.9	2.6
10	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ さけ さつまあげ とり あぶらあげ たまご	こめ 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	702	34.7	3.1
11	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう えび ハム とうふ ぶたにく	こめ でんぷん こむぎこ はるさめ ドレッシング	にんじん きゅうり もやし たけのこ ながねぎ にら にんにく しょうが	719	30.2	3.6
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ごまあえ ピーナツハニー けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とり とうふ	こめ あぶら ごま ピーナツ ごまあぶら さといも	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	670	25.7	2.9
13	金	コッペパン (パテチヨコ)	○	ハムチーズピカタ ツナサラダ コーンシチュー	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ツナ とり べーコン	パン パテチヨコ ドレッシング じゃがいも シチュールウ	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーン	725	27.9	3.3
16	月	ごはん	○	にらまんじゅう ぶたにくのチンジャオロースー ワンタンスープ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	こめ こむぎこ ごまあぶら レモンカスタードタルト	にら たけのこ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ	718	24.7	2.9
17	火	ごはん	○	プレーンオムレツ フルーツゼリー ハヤシライス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ ゼリー バター ハヤシルウ	みかん もも にんにく にんじん たまねぎ パイン マッシュルーム りんご	767	27.0	2.4
18	水	ごもくごはん	○	とうふハンバーグ マカロニサラダ みそじる	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ウインナー とり とうふ ハム	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ	にんじん しいたけ きゅうり コーン こまつな キャベツ だいこん	718	29.9	4.2
19	木	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) あつあげのそぼろあんかけ しらたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ なんと ぶたにく あぶらあげ	こめ もち じゃがいも あぶら さとう でんぷん	こまつな にんじん ながねぎ ほうれんそう	723	25.3	2.7
20	金	こくとう しょくパン	○	ハンバーグアップルソース こんにやくサラダ(わふうごまドレッシング) カレーポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ぶたにく	パン マカロニ さとう ドレッシング ポタージュルウ	りんご こんにやく パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	706	27.8	4.0
23	月	ごはん	○	はるまき ぶたキムチ ヨーグルト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうふ わかめ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にら にんじん もやし にんにく ながねぎ	709	24.9	2.7
24	火	ごはん (のりつくだに)	○	さばてりやき にくじゃが さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ えのきたけ しらたき いんげん ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	686	30.1	2.2
25	水	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) わかめとかまぼこのサラダ かぶとあつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ とり にく えだまめ みそ あつあげ かまぼこ	こめ あぶら ドレッシング でんぷん	しょうが キャベツ コーン かぶ かぶのは にんじん ながねぎ	765	29.0	2.9
26	木	こほうそう スパゲッティ	○	ほうれんそうグラタン かいそうサラダ ミートソース	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	スパゲッティ ドレッシング ハヤシルウ	ほうれんそう トマト キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ マッシュルーム	762	32.4	4.3
27	金	きなこあげパン	○	ケチャップにくだんご(2こ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) たまごスープ	ぎゅうにゅう にくだんご たまご えだまめ わかめ	パン さとう あぶら でんぷん ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	699	27.7	3.4
30	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	あじのあげに ひじきのものに とんじる こめこガトーショコラ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あじ ひじき だいず たらこ あぶらあげ さつまあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめこガトーショコラ	にんじん しいたけ こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	720	28.5	2.8
31	火	ごはん	○	チーズかまぼこ ヨーグルトあえ チキンカレー	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ かまぼこ ヨーグルト とり	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 にんにく しょうが りんご	774	28.1	3.2

※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。

今月の平均値	725	28.2	3.1
基準値	650	27.6	2.0