



6月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	曜日	献立名			主な材料とはたらき			栄養価		
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしあげだまフライ かぶとぶたにくのあまからいため みそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	かぶ かぶのは キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	531	23.6	2.1
2	木	ごはん	● ヨー ギー	ぎょうざ(2こ) パンサンスー マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ ぶたにく	こめ ごまあぶらドレッシング さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ヨーギーぎゅうにゅうのもと	きゅうり にんじん もやし たけのこ しょうが ながねぎ にんにく にら	618	24.3	2.8
3	金	まるパン 東庄町のかぶ・ぶた にく・ベーコンです	○	てづくりりひレカツ(ソース) はなやさいコーンサラダ(マヨネーズ) ホワイトボールシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	パン あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ	ブロッコリー かぶのは かぶ カリフラワー にんじん マッシュルーム たまねぎ	608	29.7	2.5
6	月	ごはん	○	さばのてりやき キャベツのピリからみそいため しらたまじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ なたと	こめ さとう もち ゼリー	にんじん ながねぎ ピーマン こんにやく にんにく ほうれんそう	695	27.3	1.9
7	火	ナ ン	○	ジャーマンポテト フルーツゼリー キーマカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ベーコン	ナン じゃがいも ゼリー カレールウ	みかん もも パイン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	512	16.2	2.8
8	水	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 みそ たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう やきプリンタルト	にんじん ながねぎ ほうれんそう なめこ	615	25.0	1.9
9	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) こんにやくサラダ(ばいせんごまドレッシング) ハヤシライス	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく	こめ パター ドレッシング ハヤシルウ	こんにやく キャベツ にんにく きゅうり にんじん りんご たまねぎ マッシュルーム	648	24.2	2.2
10	金	しよくパン (アップルハニー)	○	ほうれんそうグラタン スパゲッティナポリタン にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと にくだんご	パン スパゲッティ アップルハニー	ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	549	23.3	2.7
13	月	ごはん	○	チーバくんたまごやき いりどり ちばのなっとう みそしる にんじんゼリー	ぎゅうにゅう みそ たまご あぶらあげ なっとう とりにつく とうふ	こめ じゃがいも ゼリー さとう	こんにやく ごぼう にんじん いんげん だいこん	585	25.5	2.1
14	火	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき ピーナツあえ けんちんじる ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにゅうプリン とりにつく とうふ	こめ ピーナツ さといも ごまあぶら	キャベツ ごぼう こんにやく ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ	533	26.9	2.3
15	水	千葉県民の日			ぶたにく こめ ぎゅうにゅう さんま かぶ なっとう にんじんゼリー マッシュルーム ぎゅうにゅうプリン のり しょうゆ					
16	木	ごはん	○	さんまのかばやき きりぼしだいこんのもの とんじる ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ クレープ さとう あぶら でんぶん ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	703	25.4	2.5
17	金	シュガートースト	○	スコッチエッグ(ケチャップ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) カレーポターージュ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにつく えだまめ	パン ドレッシング マーガリン さとう ポターージュルウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	694	25.6	3.1
20	月	ごはん	○	とりにつくからあげ(2こ) ひじきのもの すましじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう なたと わかめ とりにつく ひじき あぶらあげ だいず さつまあげ とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら レモンカスタードタルト	しょうが にんじん しいたけ ながねぎ	699	25.8	2.8
21	火	コーンピラフ	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ベーコン わかめ	こめ マヨネーズ バター さとう じゃがいも	マッシュルーム もやし コーン にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	536	20.8	2.6
22	水	ごはん (たらこふりかけ)	○	ウインナーたまごまき すぶた パックとうふ(しょうゆ) わかめスープ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ぶたにく とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ しょうが	627	27.7	3.0
23	木	うどん	○	ショーロンポー(2こ) チョレギサラダ カレーなんばんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく のり わかめ ヨーグルト	うどん カレールウ こむぎこ ごまあぶら ごま ドレッシング でんぶん	きゅうり キャベツ ながねぎ にんじん たまねぎ	657	24.8	2.8
24	金	ごはん (のりつくだに)	○	さばのみそに ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり たまご とうふ とりにつく	こめ ごま でんぶん	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しいたけ	545	24.8	2.3
27	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ぶたキムチ れいとうパイン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	はくさい たまねぎ パイン にら もやし にんにく にんじん ながねぎ	560	19.6	2.4
28	火	ごはん	○	にくだんごあまずあん(2こ) ヨーグルトあえ ちゅうかどんのぐ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく ヨーグルト	こめ でんぶん 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	543	20.5	1.8
29	水	ちらしずし (てまきのり)	○	まつかぜやき マカロニサラダ さわにわん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにつく ぶたにく のり	こめ さとう マヨネーズ マカロニ ゼリー	かんぴょう にんじん だいこん しいたけ きゅうり ながねぎ コーンキャベツ えのきたけ ごぼう	545	24.0	2.7
30	木	ごはん	○	ブレンオムレツ フルーツソーダゼリー ポークカレー	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく こなチーズ	こめ ゼリー じゃがいも カレールウ	みかん もも りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	595	20.1	1.9
※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。								今月の平均値		
※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。								基準値		
								599	24.0	2.4
								500	20.6	1.5