

6月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	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	661	28.9	2.8
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 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	765	30.1	3.6
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	798	35.4	3.2
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 こんにゃく にんにく ほうれんそう	745	32.3	2.4
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	667	20.1	3.9
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	759	31.9	2.6
9	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) こんにゃくサラダ(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	こんにゃく 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	799	29.6	2.8
10	金	しよくパン (アップルハニー)	○	ほうれそうグラタン 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	711	28.4	3.3
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	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん だいこん	706	29.6	2.6
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 こんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ	639	30.4	2.9
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					
		＜今月の千葉県産食材＞			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 ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	828	29.6	3.0
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	807	29.8	3.8
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 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	798	28.8	3.4
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	648	23.9	3.2
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 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	756	32.3	3.7
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	きゅうり キャベツ ながねぎ にんじん たまねぎ	741	28.0	3.6
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	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しいたけ	655	28.6	2.7
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	689	24.0	3.0
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 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	674	24.3	2.2
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	669	28.1	3.5
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	763	24.6	2.5
※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。								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		
								732	28.5	3.0
								650	27.6	2.0