



9がつよていこんだてひょう(こどもえん)

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)



ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき			えいようか		
		しゅしょく	牛 乳	お か ず	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	えんぶ ん (g)
2	金	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) フルーツソーダゼリー ポークカレー	ぎゅうにゅう たまご こなちーず ぶたにく	こめ ゼリー じゃがいも カレールーウ	みかん パイン りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが もも	670	21.8	2.1
5	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめことうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう こめこプリンタルト	にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	588	23.9	1.7
6	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ビビンバのぐ たまごスープ ピーナツハニー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こめ こむぎこ ピーナツ さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ	646	26.9	2.4
7	水	わかめごはん	○	ハムカツ(ソース) さつまじる なし <あきのたべもの> なし さつまいも	ぎゅうにゅう ハム みそ わかめ とうふ ぶたにく	こめ あぶら さつまいも こんにやく	なし にんじん ごぼう だいこん	597	21.1	2.3
8	木	ごはん	○	ぎょうざ(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 あんにんどうふ ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら	みかん パイン きくらげ キャベツ しょうが もやし にんじん たけのこ もも	562	21.0	1.8
9	金	メロンパン	○	ほうれんそうグラタン ツナサラダ おつきみゼリー カレーポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン ドレッシング マカロニ ゼリー	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ パセリ	565	22.7	2.7
12	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ なると とうふ	こめ マヨネーズ マカロニ	しょうが きゅうり コーン キャベツ にんじん ながねぎ	497	25.0	2.2
13	火	<セルフのりべん> ごはん(きざみのり ・あじつきおかか)	○	あじフライ(ソース) にくじゃが みそ汁	ぎゅうにゅう のり あじ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ おかか	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ だいこん ながねぎ	522	23.3	2.2
14	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース こんにやくサラダ(ばいせんごまドレッシング) しらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると あぶらあげ	こめ さとうこんにやく ドレッシングもち	りんご キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ ほうれんそう	619	22.7	2.2
15	木	こほうそう うどん	○	てづくりかきあげ にくうどんじる ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	うどん さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もも しいたけ パイン みかん	531	21.1	1.6
16	金	ラウンド メープルパン	○	かぼちゃひきにくフライ はなやさいコーンサラダ(青じそドレッシング) クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら ドレッシング じゃがいも ホワイトルー	かぼちゃ たまねぎ コーン カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム にんじん	569	20.6	2.1
20	火	ごはん	○	プレーンオムレツ かいそうサラダ ハヤシライス	ぎゅうにゅう たまご かいそう ぶたにく	こめ ドレッシング バター ハヤシルウ	キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご	568	22.3	2.4
21	水	ごはん	○	あじのあげに ごまあえ とんじる こめこガトーショコラ	ぎゅうにゅう あじ みそ とうふ ぶたにく	こめ じゃがいも ごまこんにやく こめこガトーショコラ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん	587	25.0	1.6
22	木	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えび とうふ ハム ぶたにく	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ドレッシング でんぷん	にんじん きゅうり にら もやし たけのこ しょうが ながねぎ にんにく	573	24.4	2.7
26	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそに きりぼしだいこんのにも かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ たまご とうふ あぶらあげ さつまあげ	こめ さとう でんぷん	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	583	26.7	2.3
27	火	ごはん	○	はるまき ぶたにくのプルコギふういため ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ヨーグルト	こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ 赤ピーマン にら にんにく もやし ながねぎ	618	22.5	2.0
28	水	ごもくごはん	○	チーズかまぼこ ピーナツあえ やきプリンタルト ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ あぶらあげ とりにく なると ウインナー かまぼこ	こめ さとう ピーナツ やきプリンタルト	しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ	637	27.4	3.2
29	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 けんちんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく とうふ	こめこんにやく あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう さといも	こまつな だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	569	21.6	2.4
30	金	きなこあげパン	○	ウインナーたまごまき カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム きなこ	パン ドレッシング さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	668	24.6	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

基準値

587	23.4	2.2
500	20.6	1.5