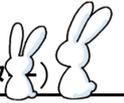




9がつよていこんだてひょう(小学校)



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)

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	あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぷん(g)
			お か ず	からだをつくる もとになる	ねつやちからの もとになる	からだのちようしを ととのえる			
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	837	26.3	2.7
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	731	30.8	2.3
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	767	32.6	3.0
7	水	わかめごはん	ハムカツ(ソース) さつまじる なし <small><あきのたべもの> なし さつまいも</small>	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	709	24.5	2.7
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	696	25.4	2.3
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	717	28.2	3.5
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	603	28.1	2.7
13	火	<small><セルフのりべん> ごはん(きざみのり ・あじつきおかか)</small>	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	636	27.4	2.7
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	745	26.5	2.6
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	647	26.0	2.2
16	金	こくとうしょくパン	かぼちやひきにくフライ 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	かぼちや 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	715	25.3	2.4
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	725	27.7	3.2
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	703	29.4	2.0
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 いら もやし たけのこ しょうが ながねぎ にんにく	719	30.2	3.6
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もの 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	709	31.4	2.8
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 いら にんにく もやし ながねぎ	731	27.0	2.6
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	768	32.7	4.0
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	702	36.8	3.0
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	798	29.1	3.9

きゅうしょくセンターで、
280このなしのかわ
き、手でむきます

※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	718	28.1	2.8
基準値	650	27.6	2.0