

# 10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ほたらき			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 質(g)	えんぶん 質(g)
					からだをつくるものになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしきをとのえる			
3	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ ギゆうにゆうプリン わかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ギゆうにゆうプリン わかめ とうふ	こめ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん いら もやし にんにく ながねぎ	692	25.7	2.7
4	火	ごはん	○	いわしのごまフライ キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	ぎゆうにゆう いわし みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく なた	こめ ごま あぶら さとう こんにやくもち	ピーマン にんじん キャベツ にんにく ながねぎ ほうれんそう	707	30.8	2.3
5	水	あきのかおり ごはん(ごましお)	○	さんまのおかかにかわごと さわにわん たべてね シャインマスカット(2こ)	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく さんま ぶたにく	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう シャインマスカット たまねぎ	686	28.1	2.9
6	木	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる ブルーベリータルト	ぎゆうにゆう たまご とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう タルト	にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	718	30.8	2.3
7	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば かきたまじる	ぎゆうにゆう とりにく フランクソーセージ ぶたにく たまご とうふ	パン さとう でんぷん ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	648	29.1	3.7
11	火	ごはん	○	ほっけうまみぼし ひじきののもの さつまじる ピーナツハニー	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ほっけ ひじき だいず みそ あぶらあげ さつまあげ	こめ さとう さつまいも こんにやく ピーナツ	にんじん しいたけ ごぼう だいこん	680	29.1	2.4
12	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ヨーグルトあえ ポークカレー	ぎゆうにゆう チキンナゲット ぶたにく ヨーグルト こなチーズ	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	パイナップル みかん もも にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	827	28.0	2.7
13	木	コーンピラフ	○	ほうれんそうグラタン ポトフ フルーツゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー	こめ むぎ バター ゼリー じゃがいも	コーン マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん もも ほうれんそう みかん パイン	681	23.0	2.7
14	金	シュガートースト	○	ウインナーたまごまき はなやさいサラダ(マヨネーズ) やさしいスープ	ぎゆうにゆう たまご ベーコン ウインナー わかめ	パン マヨネーズ マーガリン さとう	ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ キャベツ もやし	654	23.0	3.0
17	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) きりぼしだいこんのもの けんちんじる やきプリンタルト	ぎゆうにゆう さつまあげ とりにく	こめ こんにやく ごまあぶら じゃがいも あぶら さといも さとう タルト	きりぼしだいこん ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ	774	23.6	3.1
18	火	ごはん (あじつけのり)	○	さばのみそに かぶとぶたにくのあまからいため たまごスープ	ぎゆうにゆう さば みそ のり ぶたにく たまご わかめ	こめ さとう あぶら	かぶ かぶの葉は たまねぎ にんじん	716	33.1	2.8
19	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) フルーツいりあんにんどうふ マーボーどうふ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく あんにんどうふ	こめ こむぎこ ごまあぶら	たけのこ にんじん いら ながねぎ パイン にんにく しょうが	759	28.5	2.8
20	木	こほうそう スパゲッティ	○	パンプキンオムレツ かいそうサラダ ミートソース	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく かいそう	スパゲッティ ハヤシルウ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん トマト キャベツ マッシュルーム パセリ	746	32.2	4.2
21	金	まるパン	○	えびカツ(ソース) ポテトサラダ カレーポターージュ	ぎゆうにゆう えび とりにく	パン ポターージュルウ あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	683	27.4	3.7
24	月	ごはん	○	いらまんじゅう ぶたにくのチンジャオロースー ワントンスープ ヨーグルト	ぎゆうにゆう なたと ぶたにく ヨーグルト	こめ こむぎこ ごまあぶら	いら たけのこ ながねぎ にんじん たまねぎ もやし ピーマン にんにく	653	26.2	2.8
25	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ささみレモンソース ごまあえ みそしる	ぎゆうにゆう とりささみにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	レモン キャベツ こまつな にんじん だいこん	647	30.4	2.6
26	水	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) はるさめサラダ チキンカレー	ぎゆうにゆう たまご こなチーズ とりにく ハム	こめ ドレッシング じゃがいも はるさめ カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり もやし	824	27.0	3.4
27	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ちゅうかどんのぐ わらびもち	ぎゆうにゆう チーズ かまぼこ ぶたにく なたと きなこ	こめ わらびもち でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし たけのこ きくらげ	664	28.6	3.0
28	金	しょくパン (パテチョコ)	○	ハンバーグアップルソース ほうれんそうときのこのソテー コーンポターージュ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら ポターージュルウ	りんご にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう コーン もやし	726	25.8	3.4
31	月	ごはん	○	プレーンオムレツ ピーナツあえ ハヤシルライス かぼちゃプリン	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく	こめ ピーナツ バター ハヤシルウ	キャベツ にんじん ほうれんそう にんにく マッシュルーム りんご	778	28.6	2.7
								713	27.9	2.9
								650	27.6	2.0

※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。

