

# 3がつよていこんだてひょう(小学校)

令和5年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	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				
			からだをつくるもとになる	からだのちよしをとのえる	ねつやちからのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちよしをとのえる	ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)		
	しゅしよく	牛乳	お か ず	にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こざかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ				
1	水	給食中止日											
2	木	こほうそう ラーメン	■ シヨ7	にらまんじゅう いそのかおりあえ みそラーメンスープ なずなこうぼうチョコアマフィン	かつおぶし ぶたにく みそ	シヨア のり	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	ちゅうかめん チョコマフィン	あぶら	899	29.3	3.9
3	金	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじのあげに マカロニサラダ けんちんじる ひなまつりゼリー	あじ ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ながねぎ だいこん ごぼう	こめ こんにやく マカロニ さといも ゼリー	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	696	26.4	2.7
6	月	ごはん	○	さけのしおやき キャベツのピリからみそいため たまごスープ こめこガトーショコラ	さけ たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ こんにやく でんぶん さとう ガトーショコラ	あぶら	742	32.2	2.8
7	火	ごはん	○	プレーンオムレツ ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく みかん もも パイン	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	786	25.8	3.0
8	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス 東庄町のいちご(2こ)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム いちご にんにく	こめ ハヤシルウ バター	あぶら	741	28.6	2.6
9	木	くろまいり ごはん (ごましお)	○	とりにくからあげ(2こ) かいそうサラダ すましじる おいわいケーキ	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ くるまい でんぶん ケーキ	あぶら ドレッシング ごま	787	28.1	3.9
10	金	こくとう しょくパン	○	チキンナゲット(2こ) スパゲッティナポリタン わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	パン スパゲッティ	あぶら	609	24.7	2.8
13	月	ごはん	○	さばのてりやき きりぼしだいこんのもの なめこじる やきプリンタルト	さば とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ なめこ ながねぎ	こめ タルト	あぶら	798	28.1	2.3
14	火	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーとうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン にんにく しょうが	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	755	27.6	2.7
15	水	キャロットピラフ	● ユ7 ヒ	ウインナーたまごまき フライドポテト やさいスープ	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも コト-ぎゅうにゅうのもと	あぶら	683	19.6	3.3
16	木	わかめごはん	○	ハンバーグアップルソース しらたまじる ごまあえ おいわいクレープ	とりにく なると ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ ながねぎ	こめ さとう もち クレープ	あぶら	802	27.5	3.6
17	金	卒業式											
20	月	ごはん	○	やさいコロケ(ソース) ぶたキムチ ワントンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	662	24.0	3.2
22	水	ごはん	○	いりたまご やさいいりぶたそぼろ みそしる ミニみかんクレープ	たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん	こめ さとう クレープ	あぶら	717	30.8	2.3
23	木	給食中止日											

※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	744	27.1	3.0
基準値	650	27.6	2.0