

4がつよていこんだてひょう(こどもえん)

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			
		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 こさかな	りよくおうしよく やさしい	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	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)
7	金	きゅう しよく ちゅうしび 給 食 中 止 日											
10	月	にゅうえんしき きゅうしよく やす 入園式のため、給食はお休みです											
11	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス フルーツゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム パイン たまねぎ みかん リンゴ にんにく モモ	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	637	23.2	2.1
12	水	ごはん	○	チーパくんあつやきたまご やさしいりぶたそぼろ けんちんじる こうはくミニだいふく	たまご とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう だいふく さといも	ごまあぶら	545	25.8	2.0
13	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー ヨーグルトあえ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく パイン モモ しょうが みかん	こめ gat	カレールウ あぶら	615	24.7	2.6
14	金	まるパン	○	おからいりやさしいコロケ(ソース) ツナサラダ クリームポターージュ	おから ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン マカロニ	あぶら ホワイトルウ ドレッシング	496	19.4	2.4
17	月	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーとうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ もやし にんにく しょうが	こめ でんぶ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	580	23.2	2.5
18	火	コーンピラフ	○	ケチャップフランクソーセージ カレーポターージュ オレンジ	ベーコン フランクソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン オレンジ たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう	バター あぶら	607	23.1	3.0
19	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる	いか ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	557	24.9	2.2
20	木	こほうそう スパゲッティ	○	チキンナゲット(2こ) ミートソース かいそうサラダ	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ あぶら ドレッシング ハヤシルウ	671	28.3	3.2	
21	金	しよくパン (パテチョコ)	○	かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ ミネストローネスープ	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	コーン たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	パン チョコ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブオイル	506	15.8	2.1
24	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのピリからみそいため しらたまじる	あじ あぶらあげ ぶたにく なた みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ さとう こんにやく もち	あぶら	589	26.8	2.0
25	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ちゅかどんのぐ フルーツあんにとんどうふ	ぶたにく なた と	ぎゅうにゅう あんにとんどうふ	にんじん	しょうが きくらげ パイン キャベツ みかん もやし たけのこ モモ	こめ こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら	625	23.4	2.1
26	水	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのにも とんじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ とうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	こめ こんにやく でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	644	29.1	2.6
27	木	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 すましじる	なた とうふ さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう		556	22.4	2.5
28	金	ラウンドパン	○	ハンバーグアップルソース はなやさいサラダ(マヨネーズ) コーンシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	りんご コーン カリフラワー たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	613	26.4	2.9

※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	589	24.0	2.4
基準値	500	20.6	1.5

ご入園、おめでとうございます！

東庄町学校給食センターでは、こじゅりんこども園・東庄小学校・東庄中学校の給食を作っています。

安全でおいしい給食を目指し、職員一同心をこめて一生懸命作ります。

よろしくお願いいたします。

