

4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			
		しゅしよく	牛乳	おかず	からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえる		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)	
					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	そのほかのやさしい 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				
7	金	にゅうがくしき きゅうしよく やす 入学式のため、給食はお休みです												
10	月	ごはん	○	はるまき ぶたキムチ レモンカスタードタルト ワンタンスープ	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 タルト こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	814	25.2	3.0	
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	810	28.4	2.7	
12	水	ごはん	○	チーバ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	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	667	31.8	2.6	
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 じゃがいも	カレールウ あぶら	786	29.5	3.2	
14	金	まるパン	○	おからいりやさしいコロツケ(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	690	25.5	3.2	
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 でんぶん 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	726	28.9	3.4	
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	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	742	27.4	3.8	
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	680	29.8	2.8	
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	784	33.1	4.2		
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	685	20.4	2.8	
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 なると みそ とり	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	736	33.0	2.6	
25	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ちゆかどんのぐ フルーツあんになんどうふ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あんになんどうふ	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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	766	28.3	2.7	
26	水	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのもの とんじる	とりにく たいず 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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	764	33.7	3.1	
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	なると 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		660	25.6	3.0	
28	金	こくとう しよくパン	○	ハンバーガーアップルソース はなやさいサラダ(マヨネーズ) コーンシチュー	とり 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	754	31.2	3.3	
※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。											今月の平均値	737	28.7	3.0
※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。											基準値	650	27.6	2.0

ご入学、ご進級、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。



