

令和5年



5がつよていこんだてひょう(こどもえん)



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 きかな 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 こぎかな	りよくおうしよく やさい	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)	
1	月	ごはん	● コーヒ	かつおフライ(ソース) ビビンバのぐ ワントンスープ	かつお ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし キャベツ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ コーヒぎゅうにゅうもと	ごまあぶら ごま	590	28.5	2.5	
2	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ミニかしわもち カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり リンゴ コーン しょうが にんにく キャベツ	こめ じゃがいも かしわもち	カレールウ あぶら ドレッシング	711	25.1	2.6	
8	月	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 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 パイン りんご にんにく みかん もも	こめ ゼリー	バター ハヤシルウ	637	23.1	2.1	
9	火	ごはん	○	てづくりチキンカツ(ソース) きんぴらごぼう なめこじる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ごぼう なめこ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	641	26.9	2	
10	水	ごもくごはん	○	あじのあげに しらたまじる れいとうみかん	あじ とりにく あぶらあげ ウインナー なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ みかん	こめ むぎ さとう もち	あぶら	574	27.3	2.5	
11	木	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ かいそうサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	623	21.8	2.7	
12	金	ラウンドパン	○	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) ABCたまごスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう こんにやく	ドレッシング	543	23.4	2.8	
15	月	ごはん	○	わかどりごまてりやき あつあげのそぼろあんかけ すましじる やきプリンタルト	とりにく なると あつあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ	こめ タルト さとう でんぶん	ごま あぶら	642	27	2.4	
16	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのてりやき にくじゃが みそしる	さば とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも しらたき		593	25.6	1.8	
17	水	ごはん	○	いわしあげだまフライ かぶとぶたにくのあまからいため けんちんじる	いわし とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さといも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	576	23.9	2	
18	木	こほうそう ラーメン	○	ぎょうざ(2こ) ヨーグルト いそのかおりあえ みそラーメンスープ	かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ もやし	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	632	28.2	3.2	
19	金	まるパン	○	ハムカツ(ソース) マカロニサラダ ポトフ	ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	506	20.1	2.4	
22	月	ごはん	○	ささみにくのレモンソース ひじきのにも みそしる	ささみにく だいず あぶらあげ とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	レモン しいたけ だいこん	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	526	26.4	2.2	
23	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき マヨおひたし かきたまじる	ぶたにく とりにく かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ながねぎ	こめ さとう でんぶん	ドレッシング	538	27.8	2.2	
24	水	キャロットピラフ	○	ポテトのチーズやき はるさめスープ カットパイン	肉だんご なると ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	もやし パイン コーン たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	471	17.3	2.2	
25	木	ごはん	○	にらまんじゅう チキンカレー ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もも りんご みかん パイン	こめ こむぎこ じゃがいも	カレールウ あぶら	625	19	2	
26	金	きなこ あげパン	○	ケチャップにくだんご(2こ) コーンポタージュ グリーンサラダ(わふうごまドレッシング)	きなこ にくだんご えだめめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン さとう	あぶら ドレッシング	642	23.8	3	
29	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ぶたにくのプルコギふう わかめスープ レモンカスタードタルト	かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ	こめ さとう タルト	あぶら ごまあぶら	584	25.3	2.6	
30	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) ごもくきんぴら かぶとあつあげのみそしる	いか あぶらあげ とりにく あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	ごぼう かぶ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	560	22.3	1.9	
31	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	えび ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん	しょうが みかん キャベツ たけのこ もやし パイン もも	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	570	21.5	1.9	
※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。											今月の平均値	589	24.2	2.3
※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	500	20.6	1.5