

令和5年



5がつよていこんだてひょう(小学校)



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	からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)
						にく きかな たまご まめ だいずせいひん まい とうふ こぎかな	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			
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	ごまあぶら ごま	713	34.1	3.1	
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	864	30.3	3.3	
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	810	28.4	2.7	
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	783	31	2.5	
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	717	33	3.3	
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	763	27.2	3.6	
12	金	こくとう しよくパン	○	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	651	26.9	3.2	
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	762	31.6	2.9	
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		708	29.7	2.3	
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	711	29.5	2.6	
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	707	32.3	4.2	
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	664	24.8	3.1	
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	632	29.4	2.8	
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	660	32.1	2.8	
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	604	21.6	3.1	
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	798	23.5	2.6	
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	769	28	3.5	
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	あかビーマン 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	69	30	3.1	
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	685	26.1	2.3	
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	715	26	2.4	
※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	720	28.7	2.9
※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