

6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 き かな た ま ご ま め だ い ず せ い ひ ん	に ゆ う に ゆ せ い ひ ん か い そ う こ ぎ かな	り よ く お う し ゃ 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	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)
1	木	ごはん (あじつけのり)	○	さばのみそに ポテトサラダ さわにわん	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	きゅうり ながねぎ だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	568	22.2	2	
2	金	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ぶたキムチ ABCたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	はくさい にんにく たまねぎ	こめ マカロニ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	577	21.7	2.1	
5	月	わかめごはん	○	あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのもの みそしる あじさいゼリー	あじ みそ あぶらあげ さつまあげ	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 だいこん ながねぎ	こめ ゼリー さとう じゃがいも	あぶら	553	20.1	2.5	
6	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	こめ	バター ハヤシルウ ドレッシング	599	23.7	2.6	
7	水	ごはん	○	マーボーなす しらたまじる ちばのなつとう とうのしょうのフルティカトマト(2こ)	ぶたにく とりにく あぶらあげ なると なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう フルティカトマト	なす ながねぎ にんにく しょうが	こめ もち さとう でんぶん	ごまあぶら	564	26.1	2.1	
8	木	ごはん	○	ハンバーグアップルソース はるさめいりやさしいため なめこじる	ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	りんご キャベツ もやし なめこ ながねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	566	24.8	2.3	
9	金	シュガートースト	○	わかどりごまでりやき ポイルやさしい(あおじそドレッシング) ミネストローネスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン ごま オリーブオイル	661	24.5	3	
12	月	ごはん	○	さけのしおやき ひじきのもの とんじる やきプリンタルト	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく タルト		639	27.6	2.2	
13	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー トリプルカラーゼリー	とりにく ぶたにく とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ ソーダゼリー じゃがいも サクラホゼリー	カレールウ あぶら	649	22.4	2.1	
14	水	ごはん	○	てづくりヒレカツ(ソース) ピーナツあえ ぎゅうにゅうプリン かとりめぐみまんてんじる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン	ほうれんそう にんじん かぶのは	キャベツ かぶ マッシュルーム	こめ こむぎこ さつまいも	あぶら ピーナツ	632	28.9	2.2	
16	金	しよくパン (いちごジャム)	○	チーズかまぼこ やきにくサラダ クリームポターージュ	かまぼこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう いちごジャム マカロニ	ごまあぶら ごま あぶら	524	26.3	2.7	
19	月	ごはん	○	はるまき マカロニサラダ ちゅうかどんのぐ	ハム ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン しょうが たけのこ キャベツ もやし	こめ マカロニ でんぶん	マヨネーズ あぶら	629	21.1	2.2	
20	火	ごはん (かんこくのり)	○	すぶた やさしいスープ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ あんにんどうふ	ピーマン にんじん	たまねぎ みかん キャベツ パイン もやし もも	こめ さとう でんぶん	あぶら	525	18.7	1.6	
21	水	ごはん	○	あじのあげに かぶとぶたにくのあまからいため みそしる ヨーグルト	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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	565	28.1	1.9	
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	がんもどきのものに キャベツのピリからみそいため ワタンスープ	がんもどき ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ もやし にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	625	26.6	3.6	
23	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やさそば かきたまじる	フランクソーセージ たまご ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう ちゅうかめん でんぶん	あぶら	498	23.2	2.9	
26	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) やさしいりぶたそぼろ すましじる みかんクレープ	ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ	こめ さとう じゃがいも クレープ	あぶら	612	23.4	2.3	
27	火	ちらしずし (てまきのり)	○	さばのてりやき とりだんごスープ てづくりきなもち	あぶらあげ とりだんご さば きなこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	かんぴよう しいたけ もやし ながねぎ	こめ むぎ さとう もち		565	28.5	2.1	
28	水	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ マーボーとうふ チョレギサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	かぼちゃ にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	589	22	2.2	
29	木	こほうそう うどん	○	かいせんふうしゅうまい(2こ) カレーなんばんじる いいおかのタカミメロン	とりにく えび かに	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ タカミメロン	うどん でんぶん	あぶら カレールウ	642	26.3	2.7	
30	金	バターロール (パテチョコ)	○	ケチャップにくだんご(2こ) コーンポターージュ こんにやくサラダ(わふうごまドレッシング)	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン こんにやく	パテチョコ ドレッシング あぶら	496	18.2	2.7	
※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	24.0	2.7
※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