

5がつよていこんだてひょう(小学校)

令和6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	からだをつくるものになる	からだのちようしきととのえる	ねつやちからのものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)				
1	水	ごはん	○	わかどりごまてりやき キャベツのピリからみそいため ABCたまごスープ	とりにく たまご ぶたにく ベーコン みそ	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 たまねぎ	こめ さとう パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ	ごま あぶら	682	32.4	3.0
2	木	わかめごはん	○	かつおりょうしあげ とりだんごスープ ポテトサラダ ミニかしわもち	かつお とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし ながねぎ	こめ じゃがいも かしわもち	あぶら マヨネーズ		743	31.2	2.7
7	火	ごはん	○	チキンナゲット ポークカレー かいそうサラダ	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	カレールー あぶら ドレッシング		738	27.1	3.3
8	水	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのもの みそしる ピーナツハニー	とりにく だいき 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	しょうが しいたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ピーナツ		781	28.5	3.0
9	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーとうふ チョレギサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング		753	29.9	3.0
10	金	きなこあげパン	○	ウイナーたまごまき コーンポタージュ はなやさいサラダ(マヨネーズ)	きなこ ウイナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロックリー	たまねぎ コーン カリフラワー	パン さとう	あぶら マヨネーズ		786	28.2	3.1
13	月	ごはん	○	はるまき ビビンバのぐ たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま		726	28.3	2.8
14	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース マカロニサラダ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご たまねぎ きゅうり コーン キャベツ もやし	こめ さとう マカロニ	マヨネーズ		658	23.6	2.7
15	水	ちらしずし (てまきのり)	○	さばのてりやき とんじる 東庄のフルティカトマト	さば あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん フルティカトマト	かんぴょう しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう むぎ さといも こんにやく			728	31.9	2.8
16	木	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 うずらたまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ パイン もも	こめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら		714	26.1	2.5
17	金	まるパン	○	てづくりチキンカツ(ソース) やきうどん わかめスープ	とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ	パン うどん	あぶら		698	29.3	3.4
20	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス フルーツソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも マッシュルーム りんご にんにく	こめ ゼリー	バター ハヤシルウ		802	28.4	2.6
21	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしのオレンジに きりぼしだいこんのもの すましじる こめこガトーショコラ	いわし なんと あぶらあげ とうふ 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	こめ さとう ガトーショコラ			669	23.7	2.9
22	水	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ぶたにくのブルコギふう はるさめスープ	ぶたにく ベーコン なんと	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんにく にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら		708	26.8	3.4
23	木	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト			752	31.2	2.4
24	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば かきたまじる	フランクソーセージ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ながねぎ しいたけ	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら		632	26.2	3.2
27	月	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ カルてつヨーグルト ワンタンスープ	ぶたにく たまご なんと	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	はくさい もやし にんにく キャベツ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら		740	28.8	3.0
28	火	ごもごはん	○	さけのしおやき しらたまじる れいとうみかん	あぶらあげ ウイナー さけ とりにく なんと	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		668	28.7	3.3
29	水	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	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 じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら		736	27.3	3.0
30	木	ごはん	○	プレーンオムレツ チキンカレー トリプルカレーゼリー	たまご とりにく 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 にんにく しょうが りんご	こめ ソーダゼリー じゃがいも サランポゼリー	カレールー あぶら		774	24.3	2.5
31	金	テーブルロール	○	さくらますのタルタルフライ やきにくサラダ ミネストローネスープ	さくらます ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	パン マカロニ じゃがいも しらたき さとう	マヨネーズ オリーブオイル		710	29.4	3.1

※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	723	28.1	2.9
基準値	650	27.6	2.0