

7がつよていこんだてひょう(こどもえん)



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		
			しゅじょく	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	ねつやちからのものになる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ こめこガトーショコラ わかめスープ	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	にら にんじん	はくさい もやし ながねぎ にんにく	こめ パン めん さとう いもろい	ゆし しゅじつ	636	21.8	2.2
2	火	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん かぶのは ほうれんそう	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	657	26.2	2.0
3	水	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース はるさめサラダ クリームポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ さとう はるさめ	ドレッシング あぶら		626	25.8	1.9
4	木	ナ ン	○	キーマカレー てづくりジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	にんにく しょうが りんご たまねぎ コーン もも パイン	ナン じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ		551	20.7	2.6
5	金	まるパン	○	しろみさかなフライ(タルタルソース) フレッシュトマトのスープ やきにくサラダ セタゼリー	しろみさかな ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト にんじん	たまねぎ もやし にんにく きゅうり しょうが	パン しらたき マカロニ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル タルタルソース		579	23.0	2.4
8	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	おかからいりやさいコロッケ(ソース) マカロニサラダ すましじる やきプリンタルト	おかから ハム あぶらあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	きゅうり ながねぎ コーン	こめ マカロニ タルト	あぶら マヨネーズ		621	18.8	2.3
9	火	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	あぶらあげ さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり 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 むぎ さとう こんにやく じゃがいも			612	27.5	2.1
10	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ひじきとれんこんのサラダ	ぶたにく えだまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	ほうれんそう たまねぎ れんこん マッシュルーム コーン りんご にんにく	こめ ハヤシルウ バター ドレッシング			641	25.5	2.4
11	木	ごはん (のりつくだに)	○	あじアーモンドフライ やさしいため みそ汁 セノビーゼリー	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にら にんじん だいこん	こめ はるさめ ゼリー	アーモンド あぶら ごまあぶら		579	23.3	2.1
12	金	ピザトースト	○	ほうれんそうオムレツ はるさめスープ れいとうみかん	ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし コーン ながねぎ みかん	パン はるさめ	ごまあぶら	618	25.1	2.9
16	火	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる レモンカスタードタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ タルト			599	23.7	1.7
17	水	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あんにんどうふ にんじん	たけのこ パイン ながねぎ もも 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 ごまあぶら		641	22.3	2.0
18	木	ごはん	○	とりにくのチーズやき ポークカレー すいか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが すいか	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら		621	26.1	2.2

※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	613	23.8	2.2
基準値	500	20.6	1.5

