

10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	にに さかな 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 こさかな	りょくおうしよく 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)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)	
1	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたにくのプルコギふう はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	709	31.5	3.0	
2	水	あきのかおり ごはん(ごましお)	○	いわしのオレンジに とんじる シャインマスカット(2こ)	あぶらあげ みそ とりにく とうふ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ながねぎ しめじ シャインマスカット だいこん ごぼう	こめ さといも さつまいも むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	726	31.1	3.1	
3	木	ごはん	○	ブレンオムレツ チキンカレー ヨーグルトあえ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも	こめ じゃがいも	あぶら カレーうどん	800	26.6	2.5	
4	金	しよくパン (いちごジャム)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン ジャム さとう じゃがいも	マヨネーズ	642	24.6	2.9	
7	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめこスイートポテト	あぶらあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	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 さとう スイートポテト		709	29.9	2.3	
8	火	チャーハンふう まぜごはん	○	バルトかいいわしのからあげ しおこうじのスープ てづくりきなこもち	やきぶた ベーコン かまぼこ きなこ たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ もち さとう	ごまあぶら あぶら	679	24.2	2.5	
9	水	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	ぶたにく さつまあげ みそ たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ		650	31.0	2.7	
10	木	ごはん (のりたま)	○	とうふハンバーグ にくじゃが りんごタルト すましじる	とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	こめ しらたき さとう かたくりこ じゃがいも タルト		710	26.4	3.0	
11	金	まるパン	○	やさいコロッケ(ソース) れんこんとツナのサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん トマト	れんこん にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	686	21.4	3.1	
15	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ぶどうとりんごのゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく りんご キャベツ	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	798	28.2	2.6	
16	水	わかめごはん	○	かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ さつまじる	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん	こめ さつまいも マカロニ こんにやく	マヨネーズ あぶら	821	22.2	2.8	
17	木	ごはん	■ ジョア	スコッチエッグ ポークカレー ナタデココフルーツゼリー	たまご ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ もも りんご パイン にんにく しょうが	こめ じゃがいも ゼリー	カレーうどん あぶら	745	25.6	2.4	
18	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば わかめスープ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	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	あぶら	600	23.6	3.5	
21	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ ナムル	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ もやし ながねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	691	29.2	3.0	
22	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため けんちんじる	あじ 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	701	30.4	2.6	
23	水	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ やきプリンタルト ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ タルト	ごま ごまあぶら	809	28.1	2.8	
24	木	ごはん	○	さばのみそに マヨおひたし しらたまじる	なると とりにく さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	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 もち	ドレッシング	781	28.0	3.0	
25	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナーたまごまき ゆでやさ(イタリアンドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ハム ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン	ドレッシング あぶら	765	29.8	3.8	
28	月	ごはん	○	はるまき ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	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 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	801	24.4	2.3	
29	火	ごはん	○	さけのしおやき ごもくにまめ みそしる チーズタルト	さけ だいず とうふ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	こめ こんにやく さとう タルト	あぶら	785	31.2	2.6	
30	水	コーンピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース ABCたまごスープ カットパイン	とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン パイン たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう むぎ マカロニ	バター あぶら	681	28.5	3.0	
31	木	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) ごま和え さわにわん かぼちゃプリン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ ながねぎ だいこん たまねぎ ごぼう	こめ かたくりこ	あぶら ごま	728	27.5	2.6	
※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	723	27.4	2.8
※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

