

12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)			
2	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ たまごスープ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ もやし にんにく	こめ パン めん さとう いも	ゆし しゅじつ	706	27.2	2.5
3	火	ちゃーめん	○	ごもくあんかけ だいがくいも みかん	ぶたにく かまぼこ うずらたまご さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし みかん	ちゃーめん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	721	24.4	2.8
4	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそに ポテトサラダ すましじる	さば みそ なると とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	709	23.5	3.2
5	木	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 みそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう ヨーグルト	かぶのは にんじん こまつな	かぶ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	753	28.8	2.8
6	金	せわりパン	○	フランクケチャップソーセージ やさそば 東庄のフルティカトマト わかめスープ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ピーマン トマト	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	615	24.2	3.6
9	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめこりんごタルト	あぶらあげ とうふ たまご ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		732	30.1	2.3
10	火	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ チョレギサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	779	27.3	2.7
11	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース さつまいものサラダ やさしいスープ	ぶたにく ツナ とり ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう さつまいも	ドレッシング	650	24.5	2.1
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ごもくにまめ しらたまじる	あじ こうやとうふ だいす なると ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	ごぼう ながねぎ	こめ こんにやく もち	あぶら	677	25.4	2.6
13	金	シュガートースト	○	スコッチエッグ ゆでやさしい(あおじドレッシング) フレッシュトマトのスープ	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	パン さとう グラニューとう マカロニ	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	771	26.6	2.7
16	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ハヤシライス ナタデココブルーツゼリー	かまぼこ ぶたにく	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	マッシュルーム もも たまねぎ パイン りんご にんにく	こめ ゼリー	バター	774	30.6	2.8
17	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	さけのしおやき ひじきとれんこんのサラダ かきたまじる やきプリンタルト	さけ とり えだまめ たまご ハム	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん	れんこん コーン しいたけ ながねぎ	こめ タルト	ドレッシング	798	31.7	2.8
18	水	ごはん	○	あげぎょうぎ(2こ) ぶたにくのブルコギふう ゆきだるまのはるさめスープ	ぶたにく ゆきだるまかまぼこ	ぎゆうにゆう	パプリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	685	30.4	2.8
19	木	ごはん	○	ほしのハンバーグ ポークカレー ヨーグルトあえ	とり ぶたにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン りんご しょうが にんにく もも みかん	こめ じゃがいも	カレーパウダー	788	27.3	2.4
20	金	ケチャップライス	■ ジョア	とりにくからあげ(2こ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ クリスマスケーキ	ウイナー とりにく えだまめ	ジョア	にんじん	マッシュルーム コーン しょうが きゅうり たまねぎキャベツ	こめ むぎ かたくりこ チョコケーキ	あぶら ドレッシング	849	29.0	3.7

※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。

※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	733	27.4	2.7
基準値	650	27.6	2.0

