

令和6年



6がつよていこんだてひょう(こどもえん)



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)	
3	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにとどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにとどうふ	にんじん にら	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	614	23.2	2.2	
4	火	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ キャベツのピリからみそいため にらたまスープ かじゅうグミあおりんご	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にら ピーマン	キャベツ たまねぎ こんにやく にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら グミ	617	23.3	1.9	
5	水	コーンピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース カレーポタージュ カットパイン	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン パイン たまねぎ マッシュルーム	こめ マカロニ むぎ	バター あぶら	625	26.3	2.8	
6	木	ごはん	○	あじのあげに みそしる マヨおひたし チーズドック	あじ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	601	23.8	1.7	
7	金	シュガートースト	○	ウインナーたまごまき ツナサラダ はるさめスープ	ウインナー たまご ツナ ぶたにく なた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし ながねぎ きゅうり	パン さとう はるさめ	マーガリン ドレッシング ごまあぶら	652	24.3	2.8	
10	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス かいそうサラダ あじさいゼリー	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご にんにく きゅうり	こめ ゼリー	バター ハヤシルウ	624	24.1	2.4	
11	火	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため かとりめぐみまんてんじる	さけ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ マッシュルーム ながねぎ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	550	26.9	2.3	
12	水	ごはん (のりつくだに)	○	いわしのごまフライ ピーナツあえ とんじる ぎゅうにゅうプリン	いわし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅうプリン	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こんにやく さといも	ごま あぶら ピーナツ	544	22.0	1.8	
13	木	ごはん	○	チーバくんあつやきたまご ポークカレー ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	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	カレールウ あぶら	613	22.2	2.0	
14	金	まるパン	○	てづくりとんかつ(ソース) クリームポタージュ とうのしょうのフルティカトマト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ パン こむぎこ	あぶら	523	28.8	1.8		
17	月	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	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	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 タルト		610	24.5	1.7	
18	火	ごはん	○	バルト海いわしのからあげ ぶたどんのぐ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	いわし ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが キャベツ	こめ さとう こむぎこ しらたき	あぶら ドレッシング	558	25.5	1.8	
19	水	ごはん (かんこくのり)	○	ショーロンポー(2こ) マーボーなす やさしいスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	なす にんにく もやし しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	604	26.4	2.2	
20	木	ごはん	● コーヒ	ハムカツ(ソース) きんぴらごぼう かきたま汁	ハム たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎこ さとう もち	あぶら ごまあぶら ごま	630	21.5	2.2	
21	金	ちゃーめん かるくつぶしておわんにい れ、あんかけをかけましょう	○	にらまんじゅう ごもくあんかけ てづくりきなこもち	ぶたにく かまぼこ うずらたまご なた さつまあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが もやし キャベツ	ちゃーめん こむぎこ さとう もち	あぶら ごまあぶら	591	22.2	2.4	
24	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	とりにくからあげ(2こ) ゆでやさしい(わふうごまドレッシング) すましじる	とりにく とうふ なた あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング	591	24.6	2.8	
25	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー メロン	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご メロン	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	638	25.1	1.9	
26	水	ごはん	○	はるまき ぶたにくのプルコギふう ワンタンスープ	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	パプリカ にら こまつな	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	612	23.8	2.1	
27	木	ごはん	○	さばのみそに きりぼしだいこんのもの しらたまじる レモンカスタードタルト	さば みそ さつまあげ なた	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 ながねぎ	こめ もち さとう タルト		683	21.8	2.4	
28	金	バターロール	○	ほうれんそうグラタン コーンポタージュ スパゲッティナポリタン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	あぶら	475	20.0	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。											今月の平均値	597	24.0	2.1
※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