

6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				
				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						
		しゅしゅく	牛乳	おかず	にく きな 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 こぎな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこと	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	771	28.6	2.8	
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	745	28.6	2.4	
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	763	30.9	3.6	
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	712	26.7	2.1	
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	734	28.0	3.6	
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	777	29.5	3.2	
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	687	32.1	2.9	
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	668	26.2	2.1	
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	784	27.0	2.6	
14	金	まるパン	○	てづくりとんカツ(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	719	35.2	2.5		
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		752	31.2	2.4	
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	694	32.0	2.1	
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	735	32.5	2.8	
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	749	25.2	2.5	
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	687	26.4	3.1	
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	682	27.1	3.1	
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	790	29.8	2.5	
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	737	30.0	2.7	
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		797	24.5	2.9	
28	金	こくとう しゅくパン	○	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	678	25.6	2.8	
※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	733	28.8	2.7
※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