

# 9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<br>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             |                                      | なつやちからのものになる                | エネルギー<br>(kcal)        | たんぱく<br>質 (g) | えんぶん<br>(g) |     |
|    |         | しゅしよく                                                                                    | さ<br>う<br>に<br>や<br>う<br>お<br>か<br>ず                      | にく さかな たまご<br>まめ だいずせいひん               | にゅう にゅうせいひん<br>かいどう こさかな  | りよくおうしよく<br>やさしい          | そのほかのやさい<br>くだもの きのこと                | こめ パン めん<br>さとう いもるい        | ゆし しゅじつ                |               |             |     |
| 3  | 火       | ごはん                                                                                      | ○ チキンナゲット(2こ)<br>ポークカレー<br>なし                             | チキンナゲット<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう                    | にんじん                      | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>りんご なし          | こめ<br>じゃがいも                 | カレールウ<br>あぶら           | 589           | 21.9        | 1.9 |
| 4  | 水       | ごはん                                                                                      | ○ えびしゅうまい(2こ)<br>マーボーどうふ<br>フルーツいりあんにんどうふ                 | えび<br>ぶたにく<br>とうふ                      | ぎゅうにゅう<br>あんにんどうふ         | にんじん<br>にら                | たけのこ パイン<br>ながねぎ もも<br>にんにく しょうが     | こめ<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごまあぶら           | 597           | 23.5        | 2.3 |
| 5  | 木       | ペンネ                                                                                      | ○ プレーンオムレツ<br>ミートソース<br>ほうれんそうとコーンのソテー                    | ぶたにく<br>たまご<br>ウインナー                   | ぎゅうにゅう                    | パセリ トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン               | ペンネ<br>ハヤシルウ<br>あぶら         | オリブオイル                 | 525           | 24.2        | 2.7 |
| 6  | 金       | きなこあげパン                                                                                  | ○ わかどりごまてりやき<br>さつまいもサラダ<br>やさいスープ                        | きなこ<br>とりにく<br>ツナ ベーコン                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>こまつな              | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                  | パン<br>さとう<br>さつまいも          | ドレッシング<br>あぶら<br>ごま    | 576           | 25.5        | 2.4 |
| 9  | 月       | ごはん                                                                                      | ○ いりたまご<br>やさしいりぶたそぼろ<br>なめこじる やきプリンタルト                   | あぶらあげ<br>ぶたにく みそ<br>とうふ たまご            | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>ほうれんそう            | なめこ<br>ながねぎ                          | こめ<br>さとう<br>タルト            |                        | 610           | 24.5        | 1.7 |
| 10 | 火       | ごはん                                                                                      | ○ やさいコロッケ(ソース)<br>キャベツのピリからみそいため<br>たまごスープ                | ぶたにく<br>みそ<br>たまご                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん<br>ピーマン              | キャベツ<br>にんにく<br>たまねぎ                 | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく    | あぶら                    | 577           | 20.9        | 2.2 |
| 11 | 水       | ごはん                                                                                      | ○ ちくわのいそべあげ(2こ)(しょうゆ)<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>はるさめスープ クリームコンフェ | ちくわ ハム<br>えだまめ<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>わかめ ひじき | にんじん                      | もやし コーン<br>ながねぎ<br>れんこん              | こめ はるさめ<br>こむぎこ<br>クリームコンフェ | あぶら<br>ドレッシング          | 671           | 24.5        | 2.6 |
| 12 | 木       | ごはん<br>(あじつけのり)                                                                          | ○ さばのてりやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>とんじる                          | とうふ みそ<br>あぶらあげ ぶたにく<br>さつまあげ さば       | ぎゅうにゅう<br>のり              | にんじん                      | きりぼしだいこん<br>しいたけ ごぼう<br>だいこん ながねぎ    | こめ さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも    |                        | 608           | 26.5        | 1.7 |
| 13 | 金       | バターロール                                                                                   | ○ ハンバーグアップルソース<br>グリーンサラダ(ばいせんごまドレッシング)<br>カレーポタージュ       | とりにく<br>えだまめ<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>パセリ               | りんご きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ             | パン<br>さとう<br>マカロニ           | ドレッシング<br>あぶら          | 558           | 24.9        | 2.8 |
| 17 | 火       | ごはん                                                                                      | ○ ほうれんそうグラタン<br>ハヤシライス おつきみゼリー<br>ゆでやさい(イタリアンドレッシング)      | ぶたにく<br>ベーコン                           | ぎゅうにゅう                    | ほうれんそう<br>にんじん            | たまねぎ もやし<br>マッシュルーム りんご<br>にんにく キャベツ | こめ<br>ゼリー                   | ハヤシルウ<br>ドレッシング<br>バター | 630           | 23.9        | 2.4 |
| 18 | 水       | ごはん<br>(のりたまふりかけ)                                                                        | ○ はるまき<br>マーボーなす<br>ワンタンスープ                               | ぶたにく<br>なると                            | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな              | なす ながねぎ<br>にんにく しょうが<br>もやし          | こめ さとう<br>こむぎこ<br>かたくりこ     | あぶら<br>ごまあぶら           | 627           | 22.0        | 2.3 |
| 19 | 木       | ごはん                                                                                      | ○ さけのしおやき<br>かぶとぶたにくのあまからいため<br>かきたまじる かじゅうぶどうグミ          | さけ とうふ<br>ぶたにく<br>たまご とりにく             | ぎゅうにゅう                    | かぶのは<br>ほうれんそう<br>にんじん    | かぶ<br>しいたけ<br>ながねぎ                   | こめ<br>さとう<br>かたくりこ          | ごまあぶら<br>グミ            | 591           | 29.0        | 2.1 |
| 20 | 金       | バターロール                                                                                   | ○ めだまやきふうオムレツ<br>スパゲッティナポリタン<br>コーンポタージュ                  | ぶたにく<br>たまご                            | ぎゅうにゅう                    | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ       | マッシュルーム<br>たまねぎ<br>コーン               | パン<br>スパゲッティ                | あぶら                    | 445           | 0.6         | 2.1 |
| 24 | 火       | ごはん                                                                                      | ○ さばのみそに<br>ごまあえ<br>すましじる みかんクレープ                         | さば みそ<br>なると<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | こまつな<br>にんじん              | キャベツ<br>ながねぎ                         | こめ<br>クレープ                  | ごま                     | 609           | 19.7        | 2.1 |
| 25 | 水       | ちゃーめん                                                                                    | ○ にくだんごあまずあん(2こ)<br>ごもくあんかけ<br>だいがくいも                     | かまぼこ なると<br>ぶたにく さつまあげ<br>うずらたまご にくだんご | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな              | キャベツ<br>もやし<br>しょうが                  | ちゃーめん<br>かたくりこ<br>さつまいも さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま     | 651           | 20.9        | 2.9 |
| 26 | 木       | ごはん                                                                                      | ○ てづくりチキンカツ(ソース)<br>ツナサラダ<br>みそしる                         | とりにく ツナ<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ             | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな              | キャベツ<br>きゅうり もやし<br>だいこん にんにく        | こめ<br>こむぎこ                  | ドレッシング<br>あぶら          | 584           | 23.7        | 1.0 |
| 27 | 金       | バターロール<br>(パテチョコ)                                                                        | ○ ハムチーズピカタ<br>やきにくサラダ<br>クリームポタージュ                        | ハム たまご<br>ぶたにく<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | にんじん<br>パセリ               | にんにく しょうが<br>もやし きゅうり<br>たまねぎ        | パン さとう<br>チョコ マカロニ<br>しらたき  | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら     | 537           | 23.9        | 2.1 |
| 30 | 月       | ごはん                                                                                      | ○ あじフライ(ソース)<br>マカロニサラダ<br>しらたまじる ヨーグルト                   | あじ<br>とりにく<br>なると                      | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト           | にんじん<br>ほうれんそう            | きゅうり<br>ながねぎ<br>コーン                  | こめ<br>マカロニ<br>もち            | あぶら<br>マヨネーズ           | 592           | 25.0        | 1.8 |

※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。

※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 | 587 | 21.7 | 2.2 |
| 基準値    | 500 | 20.6 | 1.5 |