

# 9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	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	えいようか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)		
		お か ず	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	えいようか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)		
3	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー なし	チキンナゲット ぶたにく	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 なし	こめ パン めん さとう いもいも	カレールー あぶら	733	26.3	2.5
4	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 フルーツいりあんにんどうふ	えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あんにんどうふ にら	たけのこ バイン ながねぎ もも にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	754	28.9	2.9
5	木	パンネ	○	プレーンオムレツ ミートソース ほうれんそうとコーンのソテー	ぶたにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう パセリ トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	パンネ オリブオイル ハヤシルウ あぶら	668	30.6	3.7	
6	金	きなこあげパン	○	わかどりごまつりやき さつまいもサラダ やさいスープ	きなこ とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン さとう さつまいも ごま	ドレッシング あぶら ごま	693	29.4	2.9
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 やきプリンタルト	あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	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
10	火	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) キャベツのピリからみそいため たまごスープ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ピーマン	キャベツ にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	701	25.8	2.7
11	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ(2こ)(しょうゆ) ひじきとれんこんのサラダ はるさめスープ クリームコンフェ	ちくわ ハム えだまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ ひじき	もやし コーン ながねぎ れんこん	こめ はるさめ こむぎこ クリームコンフェ	あぶら ドレッシング	794	28.3	3.1
12	木	ごはん (あじつけのり)	○	さばのてりやき きりぼしだいこんのもの とんじる	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ さば	ぎゅうにゅう のり にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも		732	31.0	2.1
13	金	こくとう しよくパン	○	ハンバーグアップルソース グリーンサラダ(ばいせんごまドレッシング) カレーポタージュ	とりにく えだまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう マカロニ	ドレッシング あぶら	750	30.8	3.5
17	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス おつきみゼリー ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし マッシュルーム りんご にんにく キャベツ	こめ ゼリー	ハヤシルウ ドレッシング バター	779	29.3	3.0
18	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	はるまき マーボなす ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	なす ながねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	753	27.3	2.9
19	木	ごはん	○	さけのおやき かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる かじゅうぶどうグミ	さけ とうふ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう かぶのは ほうれんそう にんじん	かぶ しいたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら グミ	728	35.4	2.6
20	金	テーブルロール	○	めだまやきふうオムレツ スパゲッティナポリタン コーンポタージュ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン	パン スパゲッティ	あぶら	651	25.1	3.0
24	火	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ すましじる みかんクレープ	さば みそ なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	こまつな キャベツ ながねぎ	こめ クレープ	ごま	703	23.4	2.6
25	水	ちゃーめん	○	にくだんごあまずあん(2こ) ごもくあんかけ だいがくいも	かまぼこ なると ぶたにく さつまあげ うずらたまご にくだんご	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	ちゃーめん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	799	28.3	3.7
26	木	ごはん	○	てづくりチキンカツ(ソース) ツナサラダ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし だいこん にんにく	こめ こむぎこ	ドレッシング あぶら	688	27.1	2.3
27	金	コッペパン (パテチョコ)	○	ハムチーズピカタ やきにくサラダ クリームポタージュ	ハム たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ パセリ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう チョコ マカロニ しらたき	あぶら ごま ごまあぶら	726	32.8	2.8
30	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) マカロニサラダ しらたまじる ヨーグルト	あじ とりにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト ほうれんそう	きゅうり ながねぎ コーン	こめ マカロニ もち	あぶら マヨネーズ	716	24.5	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。

※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	728	28.6	2.8
基準値	650	27.6	2.0