

10がつよていこんだてひょう(こども園)



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)
1	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたにくのプルコギふう はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	585	25.6	2.3
2	水	あきのかおり ごはん(ごましお)	○	いわしのオレンジに とんじる シャインマスカット(2こ)	あぶらあげ みそ とりにく とうふ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ながねぎ しめじ シャインマスカット だいこん ごぼう	こめ さといも さつまいも むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	578	25.6	2.5
3	木	ごはん	○	プレーンオムレツ チキンカレー ヨーグルトあえ	たまご とりにく	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	あぶら カレールウ	621	21.5	1.9
4	金	しよくパン (いちごジャム)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン ジャム さとう じゃがいも	マヨネーズ	473	20.5	2.3
7	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめこスイートポテト	あぶらあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	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 スイートポテト		566	23.2	1.7
8	火	チャーハンふう まぜごはん	○	バルトかいいわしのからあげ しおこうじのスープ てづくりきなこもち	やきぶた ベーコン かまぼこ きなこ たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ もち さとう	ごまあぶら あぶら	562	20.6	1.9
9	水	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	ぶたにく さつまあげ みそ たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ		533	27.2	2.2
10	木	ごはん (のりたま)	○	とうふハンバーグ にくじゃが りんごタルト すましじる	とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	こめ しらたき さとう かたくりこ じゃがいも タルト		601	22.7	2.5
11	金	まるパン	○	やさいコロッケ(ソース) れんこんとツナのサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん トマト	れんこん にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	513	16.6	2.3
15	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ぶどうとりんごのゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく りんご キャベツ	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	629	23.1	2.0
16	水	わかめごはん	○	かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ さつまじる	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん	こめ さつまいも マカロニ こんにやく	マヨネーズ あぶら	589	18.5	2.1
17	木	ごはん	■ ジョア	スコッチエッグ ポークカレー ナタデココフルーツゼリー	たまご ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ もも りんご パイン にんにく しょうが	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら	578	21.2	1.8
18	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば わかめスープ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	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	448	19.0	2.6
21	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ ナムル	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ もやし ながねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	553	23.7	2.4
22	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため けんちんじる	あじ とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さといも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	567	25.0	2.0
23	水	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ やきプリンタルト ワンタンスープ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ タルト	ごま ごまあぶら	688	23.6	2.2
24	木	ごはん	○	さばのみそに マヨおひたし しらたまじる	なると とりにく さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ながねぎ	こめ さとう もち	ドレッシング	651	24.1	2.6
25	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナーたまごまき ゆでやさ(イタリアンドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ハム ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン	ドレッシング あぶら	676	27.2	3.4
28	月	ごはん	○	はるまき ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ パイン もも	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	657	19.8	1.8
29	火	給食中止日											
30	水	コーンピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース ABCたまごスープ カットパイン	とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン パイン たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう むぎ マカロニ	バター あぶら	570	24.6	2.4
31	木	給食中止日											

※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	588	22.9	2.2
基準値	500	20.6	1.5