

11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	お か ず	からだをつくるものになる	からだのちよしをとのえる	ねつやちからのもになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)			
1	金	こくとう しょくパン	○	プレーンオムレツ クラムチャウダー さつまいものサラダ <small>りんご 250こ のかわ をむきま す</small>	たまご ツナ あさり ベーコン	さゆ にんじん かぶのは にんじん こまつな	かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン さつまいも	ホワイトル ドレッシング あぶら	657	28.7	2.9	
5	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー 飯綱町(いづなまち)のりんご	たまご とりにく	さゆ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも	カレール あぶら	789	29.2	2.5	
6	水	ごはん	○	かいせんふうしゅうまい(2こ) ぶたにくのチンジャオロース はるさめスープ アーモンドいりござかな	ぶたにく ベーコン	さゆ わかめ ござかな	にんじん ピーマン たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら アーモンド	755	33.5	3.1	
7	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじのあげに ピーナツあえ さつまじる みかんクレープ	あじ みそ とうふ ぶたにく	さゆ ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	こめ クレープ こんにやく さつまいも	あぶら ピーナツ	706	26.4	2.0	
8	金	きなこあげパン	○	ウインナーたまごまき かいそうサラダ コーンポタージュ	きなこ ウインナー たまご	さゆ かいそう にんじん	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	763	27.2	3.5	
11	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめこガトーショコラ	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ たまご	さゆ にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ	こめ さとう ガトーショコラ		726	30.4	2.3	
12	火	ごはん	○	さばのてりやき キャベツのピリからみそいため すましじる	さば ぶたにく みそ なると	さゆ わかめ にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	699	30.7	2.4	
13	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボーとうふ ゆでやさしい(あおじドレッシング)	とうふ ぶたにく	さゆ にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ もやし しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	707	28.7	2.7	
14	木	とりごぼう ごはん	○	いかフライ(ソース) おでん 東庄のフルティカトマト	いか とりにく ちくわ あぶらあげ あげポール はんぺん うずらたまご	さゆ にんじん こんぶ	ごぼう しいたけ だいこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	709	30.8	3.1	
15	金	さつまいもパン	○	ケチャップにくだんご(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー カレーポタージュ	にくだんご とりにく ウインナー	さゆ ほうれんそう にんじん パセリ	コーン たまねぎ	パン さつまいも マカロニ	あぶら	717	30.0	3.5	
18	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 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	さゆ あん にんどうふ	にんじん キャベツ しょうが もやし たけのこ パイン もも	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	776	26.9	2.4	
19	火	ごはん	○	えびカツ(ソース) あつあげのそぼろあんかけ かきたまじる	えび たまご ぶたにく とりにく あつあげ	さゆ わかめ にんじん	こまつな しいたけ	こめ さとう	あぶら	681	30.9	2.4	
20	水	ごはん	○	ヤンニョムチキン(2こ) ナムル ワンタンスープ	とりにく なると	さゆ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ながねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	788	27.9	3.5	
21	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグわふうおろしソース いそのかおりあえ とんじる	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	さゆ のり にんじん	ほうれんそう だいこん ごぼう キャベツ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	680	30.8	2.8	
22	金	しょくパン (パテチョコ)	○	ほうれんそうグラタン スパゲッティナポリタン しおこうじのスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	さゆ ヨーグルト にんじん	ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン	パン チョコ スパゲッティ	あぶら	658	26.9	2.3	
25	月	ごはん	○	あつきたまご(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(わふうごまドレッシング)	たまご ぶたにく	さゆ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり にんにく	こめ ハヤシルウ バター ドレッシング	あぶら	789	29.5	2.9	
26	火	ごはん <small>東庄町養豚経営者協議会 様よりいただいたぶたにくで ます</small>	○	ポークチャップ ツナサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン かとりめぐみまんてんじる	ぶたにく ツナ とりにく とうふ	さゆ ぎゅうにゅうプリン にんじん	にんにく キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム かぶ	こめ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	768	31.9	2.7	
27	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルトあえ	とりにく ぶたにく	さゆ ヨーグルト にんじん	たまねぎ パイン りんご にんにく しょうが もも	こめ じゃがいも	カレール あぶら	805	27.5	2.6	
28	木	ごはん	○	さけのしおやき ごまあえ しらたまじる やきプリンタルト	さけ とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	こまつな キャベツ ながねぎ	こめ タルト もち	ごまあぶら	769	29.1	2.3	
29	金	まるパン	○	ハムカツ(ソース) こんにやくサラダ(伊阿 Андレッシング) コーンシチュー	ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン こんにやく じゃがいも	あぶら ドレッシング シチュールウ	726	27.0	3.5	
										今月の平均値	733	29.2	2.7
										基準値	650	27.6	2.0

※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。