

令和6年

12がつよていこんだてひょう(こども園)

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)
2	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ たまごスープ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし にんにく	こめ パン めん さとう いもるい	ごま ごまあぶら あぶら	588	22.6	2.0
3	火	ちゃーめん	○	ごもくあんかけ だいがくいも みかん	ぶたにく かまぼこ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし みかん	ちゃーめん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	583	19.8	2.1
4	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそに ポテトサラダ すましじる	さば みそ なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	604	21.0	2.7
5	木	ごはん	○	やさいコロツケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぶのは にんじん こまつな	かぶ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	625	23.8	2.2
6	金	せわりパン	○	フランクケチャップソーセージ やきそば 東庄のフルティカトマト 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 トマト	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	463	19.6	2.6
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 こめこりんごタルト	あぶらあげ とうふ たまご ぶたにく	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		589	23.4	1.7
10	火	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ チョレギサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり 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 ごま	642	21.9	2.1
11	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース さつまいものサラダ やさいスープ	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう さつまいも	ドレッシング	545	21.7	1.8
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ごもくにまめ しらたまじる	あじ こうやどうふ だいす なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう ながねぎ	こめ こんにやく もち	あぶら	550	21.6	2.0
13	金	生活発表会のため、給食はお休みです											
16	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ハヤシライス ナタデココフルーツゼリー	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	マッシュルーム もも たまねぎ パイン りんご にんにく	こめ ゼリー	バター	607	25.4	2.3
17	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	さけのしおやき ひじきとれんこんのサラダ かきたまじる やきプリンタルト	さけ とりにく えだまめ たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	れんこん コーン しいたけ ながねぎ	こめ タルト	ドレッシング	669	27.4	2.3
18	水	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ぶたにくのブルコギふう ゆきだるまのはるさめスープ	ぶたにく ゆきだるまかまぼこ	ぎゅうにゅう	パプリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	563	24.2	2.1
19	木	ごはん	○	ほしのハンバーグ ポークカレー ヨーグルトあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン りんご しょうが にんにく もも みかん	こめ じゃがいも	カレールウ	618	22.5	1.8
20	金	ケチャップライス	■ ジョア	とりにくからあげ(2こ) グリーンサラダ(イタリアントレッシング) コーンポタージュ クリスマスケーキ	ウインナー とりにく えだまめ	ジョア	にんじん	マッシュルーム コーン しょうが きゅうり たまねぎキャベツ	こめ むぎ かたくりこ チョコケーキ	あぶら ドレッシング	712	25.1	3.1

※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

602

22.9

2.2

基準値

500

20.6

1.5

ふゆもやさいで げんきモリモリ



