

4がつよていこんだてひょう(小学校)

令和7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)	
					にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こさかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ				
8	火				入 学 式									
9	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	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん にんにく しょうが りんご もも パイン	こめ じゃがいも	カレー あぶら	801	27.5	2.6	
10	木	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 みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		757	30.8	2.2	
11	金	こくとう しよくパン	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ たまごスープ おいおいゼリー	とりにく ツナ ぶたにく たまご	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 かたくり さとう ゼリー	ドレッシング あぶら	662	27.5	2.9	
14	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス グリーンサラダ(わふうごまドレッシング)	ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ	ハヤシルウ バター ドレッシング	754	28.9	2.9	
15	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる	あぶらあげ ぶたにく みそ いか とうふ	ぎゅうにゅう	かぶのは こまつな	かぶ だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	688	30.2	2.6	
16	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボーとうふ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にら	パイン みかん もも ながねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ かたくり	あぶら ごまあぶら	755	28.7	2.5	
17	木	ごはん	○	さけのおしやき キャベツのピリからみそいため すましる こめこガトーショコラ	さけ なんと ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう 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 さとう こんにやく ガトーショコラ	あぶら	710	31.1	2.9	
18	金	ラーメン	○	はるまき ナタデココフルーツゼリー みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン もやし ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー	あぶら	676	20.3	2.9	
21	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	かぼちゃひきにくフライ はるさめサラダ かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし ながねぎ しいたけ	こめ はるさめ かたくり	あぶら ドレッシング	723	25.9	2.7	
22	火	ごはん	● コーヒ	さばのみそに マヨおひたし さわにわん	さば ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん もやし ごぼう たまねぎ ながねぎ えのきたけ	こめ さとう	ドレッシング	710	25.1	2.6	
23	水	ちゃめし	○	てづくりチキンカツ(ソース) とんじる オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう オレンジ だいこん ながねぎ	こめ パン こむぎこ こんにやく	あぶら	793	31.5	2.7	
24	木	ごはん	○	にくだんごあまずあん(2こ) ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	肉だんご ぶたにく ハム うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン もやし たけのこ	こめ かたくり マカロニ	マヨネーズ あぶら	719	29.4	2.8	
25	金	シュガートースト	○	わかどりごまてりやき こんにやくサラダ(あおじそドレッシング) ミネストローネスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも こんにやく マカロニ	マーガリン ごま オリーブオイル ドレッシング	774	27.1	3.6	
28	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじフライ(ソース) にくじゃが たまごスープ レモンカスタードタルト	あじ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも しらたき タルト	あぶら	767	27.4	2.4	
30	火	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ クリームコンフェ ワントンスープ	ぶたにく たまご なんと	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし にんにく キャベツ	こめ こむぎこ さとう クリームコンフェ	ごまあぶら ごま	765	28.1	2.8	
※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。											今月の平均値	737	28.0	2.7
※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。											基準値	650	27.6	2.0

ご入学、ご進級、おめでとうございます！

東庄町学校給食センターでは、こじゅりんこども園・東庄小学校・東庄中学校の給食を作っています。
安全でおいしい給食を目指し、職員一同心をこめて一生懸命作ります。
よろしくお願いいたします。

