



5がつよていこんだてひょう(こども園)



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			
		しゅじょく	牛乳	おかず	からだをつくるものになる	からだのちようしきをとのえる	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	木	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) はるさめサラダ とんじる	とりにく ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ パン めん さとう いもいも かたくりこ はるさめ こんにやく	あぶら ドレッシング	638	28.3	2.1	
2	金	バターロール	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ミニたいやき 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	ながねぎ たまねぎ キャベツ	パン さとう ちゅうかめん たいやき	あぶら	548	21.2	2.9
7	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス フルーツソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご パイン にんにく もも	こめ ソーダゼリー	ハヤシルウ バター	629	23.1	1.9
8	木	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる チーズドック	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぶのは にんじん ほうれんそう	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	674	32.0	2.3	
9	金	きなこ あげパン	○	わかどりごまつりやき かいそうサラダ コーンポタージュ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	607	25.4	2.9
12	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ チーズタルト はるさめいりにくだんごスープ	ぶたにく にくだんご なると	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ タルト こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	684	24.7	2.5
13	火	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ あつあげのそぼろあんかけ たいのつみれじる	あつあげ ぶたにく たいいりつみれ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら	609	22.1	2.2
14	水	コーンピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき ジャーマンポテト たまごスープ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	625	24.3	2.7
15	木	ごはん	○	あじのかばやきふう マカロニサラダ みそしる ブルーベリークレープ	あじ ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり コーン だいこん ながねぎ	こめ クレープ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごま マヨネーズ	639	23.4	2.1
16	金	バターロール	○	めだまやきふうオムレツ(イタリアンドレッシング) ささみにくとブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ こめこガトーショコラ	たまご ささみ肉 ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パブリカ トマト	コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	ドレッシング オリーブオイル	529	21.4	2.6
19	月	ごはん	○	はるまき ぶたにくのブルコギふう ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ にら こまつな	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	610	22.8	2.0
20	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそに ひじきとれんこんのサラダ しらたまじる	さば みそ ハム えだまめ とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが コーン れんこん ながねぎ	こめ さとう もち	ドレッシング	704	24.9	2.6
21	水	ごはん	○	いりたまご やさしいいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	たまご みそ あぶらあげ とうふ 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		617	24.2	1.7
22	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー トリプルカラーゼリー	チキンナゲット ぶたにく とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく	こめ ソーダゼリー じゃがいも サクランボゼリー	あぶら カレールウ	622	22.2	2.0
23	金	ラーメン	○	ちくわのいそべあげ(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ パイン もも みかん	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	555	22.2	2.6
26	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ しおこうじのスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり りんご たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	584	21.3	2.1
27	火	ごはん	○	にらまんじゅう ぶたにくのチンジャオロース ABCたまごスープ アセロラゼリー	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ にんにく	こめ マカロニ こむぎこ ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	560	20.7	2.0
28	水	ごはん	○	ハムカツ(ソース) キャベツのピリからみそいため さわにわん	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ だいこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	589	24.4	2.3
29	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが ながねぎ みかん もも パイン	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	650	24.4	2.0
30	金	バターロール	○	ハムチーズピカタ スパゲッティナポリタン やさしいスープ レモンカスタードタルト	ハム たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ もやし キャベツ	パン スパゲッティ タルト	あぶら	544	17.8	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。										今月の平均値	610	23.5	2.2
※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	500	20.6	1.5

