

10がつよていこんだてひょう(こどもえん)



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	曜日		献立名		主な材料と働き						栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	塩分
		主食	牛乳	おかず	魚 肉 たまご 豆 豆製品	さやふにゆづり乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも さとう	あぶら脂 種 実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さんまのかんろに ごもくにまめ みそしる こめこガトーショコラ	さんま とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	こめ さとう こんにやく ガトーショコラ	あぶら	649	23.9	1.8
2	木	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ たけのこ きゅうり コーン	こめ かたくりこ こむぎこ マカロニ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	576	21.9	2.1
3	金	きなこあげパン	○	わかどりごまでりやき グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	きなこ とりにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	632	25.5	2.7
6	月	ごはん	○	めだやまやきふうオムレツ ポークカレー おつきみゼリー ささみにくいきりかいそうサラダ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら ドレッシング	580	22.7	2.6
7	火	ごはん	○	ショールンボー(2こ) ビビンバのぐ たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	579	25.0	2.0
8	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし けんちんじる	いか とうふ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら ドレッシング ごまあぶら	541	20.9	1.6
9	木	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)	いわし とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう しめじ シャインマスカット	こめ むぎ さつまいも こんにやく	あぶら ごま	611	25.7	2.5
10	金	しよくパン (いちごジャム)	○	とりにくのチーズやき スパゲッティナポリタン やさいスープ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	パン スパゲッティ ジャム	あぶら	437	20.0	1.8
14	火	ごはん	○	ハムチーズピカタ ハヤシライス りんごとぶどうのゼリー	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	こめ ゼリー	バター ハヤシルウ	631	22.4	2.0
15	水	ごはん	○	さばのみそに あつあげのそぼろあんかけ すましじる	さば みそ あつあげ ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ	こめ さとう	あぶら	602	24.7	2.3
16	木	ラーメン	○	はるまき みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく ながねぎ たまねぎ もやし パイン モモ ミカン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	585	18.0	2.2
17	金	バターロール	○	ほうれんそうグラタン やきにくサラダ チョコクレープ しおこうじのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ グレープ しらたき	ごま	499	20.7	1.9
20	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ぶたキムチ レモンカスタードタルト ワンタンスープ	かまぼこ ぶたにく 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 にんにく たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ	こめ タルト さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	610	24.8	2.6
21	火	ごはん	○	みそカツ にくじゃが かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま	676	28.0	3.0
22	水	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 しらたまじる	さけ なると えだまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	れんこん ながねぎ コーン	こめ もち	ドレッシング	592	25.5	2.5
23	木	 給食中止日(いもほりえんそく)											
24	金	 給食中止日(いもほりえんそく予備日)											
27	月	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	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ	こめ さとう タルト		607	24.1	1.6
28	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	えび 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 ながねぎ みかん もも パイン にんにく しょうが	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	591	24.0	2.1
29	水	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 はるさめスープ	あじ とうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ もやし	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	563	23.6	1.9
30	木	ごもくごはん	○	がんもどきのにもの(2こ) さつまいも オレンジ	あぶらあげ とりにく がんもどき みそ ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ オレンジ	こめ さつまいも さとう こんにやく	あぶら	581	25.0	2.3
31	金	まるパン	○	ほきフライ(タルタルソース) ツナサラダ パンプキンババロア かぼちゃのポタージュ	ほき ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン	タルタルソース あぶら ドレッシング	517	19.2	1.8
※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。											583	23.7	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。											500	20.6	1.5

