

# 9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	からだのちよよしととのえる	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	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー なし 	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが なし	こめ パン めん さとう いもろい	ゆし しゅじつ	585	22.0	1.9	
3	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき マヨおひたし さわにわん こめこりんごタルト	さけ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	こめ タルト	ドレッシング	585	24.0	1.9	
4	木	パンネ	○	ブレンオムレツ ミートソース ほうれんそうとコーンのソテー	たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ ほうれんそう	マッシュルーム コーン もやし たまねぎ	パンネ	ハヤシルウ オリーブオイル あぶら	519	24.3	2.1	
5	金	きなこ あげパン	○	わかどりごまつりやき 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	コーン キャベツ たまねぎ 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	
8	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ささみにくいりかいそうサラダ	ぶたにく とりささみにく	ぎゅうにゅう かいそう にんじん	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	こめ マカロニ	ハヤシルウ バター ドレッシング	584	24.3	2.4	
9	火	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	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	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		607	24.1	1.6	
10	水	ごはん	○	いわしのごまフライ ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	いわし ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ にんじん	しょうが たけのこ キャベツ みかん もやし もも バイン	こめ かたくりこ ごまあぶら	ごま あぶら ごまあぶら	572	21.5	1.6	
11	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	あつやきたまご にくじゃが すましじる ヨーグルト	ぶたにく たまご あぶらあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ヨーグルト	たまねぎ ながねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも しらたき		556	23.1	2.0	
12	金	せわりパン	● コーヒ	フランクケチャップソーセージ やきそば 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 キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう コーヒ(ぎゅうにゅうのもの) ちゅうかめん	あぶら	470	19.1	2.5	
16	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたにくのブルコギふう はるさめスープ セノビーゼリー	ぶたにく ベーコン なると	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	パブリカ にんにく たまねぎ ながねぎ もやし	こめ ゼリー こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	604	24.2	2.1	
17	水	ごはん	○	チーズはんぺんフライ かぶとぶたにくのあまからいため みそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	あぶらあげ とうふ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ぎゅうにゅうプリン にんじん	かぶのは にんじん	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	582	22.6	1.8	
18	木	ラーメン	○	はるまき みそラーメンスープ さつまいものサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング	574	19.3	2.3	
19	金	しよくパン (パテチョコ)	○	ハンバーグデミグラスソース ヨーグルトあえ やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にんじん	キャベツ もも もやし たまねぎ バイン みかん	パン さとう チョコ		462	18.5	1.2	
22	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ とうにゅうパニラだいふく ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし にんにく キャベツ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ だいふく	ごま ごまあぶら あぶら	658	22.8	2.1	
24	水	ごはん	○	さばのみそに いそのかおりあえ しらたまじる	さば とりにく みそ なると かつおぶし	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん わかめ	しょうが キャベツ ながねぎ	こめ さとう もち		617	22.7	2.6	
25	木	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) ゆでやさい(たまねぎドレッシング) さつま汁	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん のり	しょうが ごぼう キャベツ もやし だいこん ながねぎ	こめ かたくりこ さつまいも こんにやく	あぶら ドレッシング	671	26.9	2.0	
26	金	バターロール	○	チーズかまぼこ やきにくサラダ ミネストローネスープ	ベーコン ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん トマト	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう しらたき マカロニ じゃがいも	ごま ごまあぶら オリーブオイル	462	24.2	2.6	
29	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーとうふ ナタデココフルーツベリーゼリー	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	たけのこ もも ながねぎ バイン にんにく しょうが	こめ ゼリー こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	590	23.5	2.1	
30	火	ごはん (かつおふりかけ)	○	みそカツ はるさめサラダ かきたま汁	みそ とうふ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ ながねぎ	こめ さとう はるさめ さとう	あぶら ごま ドレッシング	604	24.1	2.3	

※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。



575	22.9	2.0
500	20.6	1.5