

9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	からだのちよしきととのえる	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	729	26.4	2.5
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	686	27.4	2.3
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	660	30.7	2.6
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	759	29.5	3.2
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	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご 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	736	30.2	3.1
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		753	20.6	2.1
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	716	26.0	2.1
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 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	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		667	26.9	2.5
12	金	せわりパン	● コヒ	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	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう コヒぎゅうにゅうのもと ちゅうかめん	あぶら	619	23.7	3.3
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	パブリカ にら にんじん	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	736	29.9	2.7
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	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	711	27.7	2.3
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	688	23.6	3.0
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		662	23.9	1.9
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	にら 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	777	27.3	2.7
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 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ	こめ さとう もち		729	26.0	3.2
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 のり	にんじん	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	798	30.8	2.5
26	金	こくとうパン	○	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 チーズ	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	666	30.5	3.2
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 にら	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	741	28.7	2.6
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	あぶら ごま ドレッシング	726	28.0	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。

※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。



713	27.7	2.6
650	27.6	2.0