

10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	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					
		主食	牛乳	おかず	魚肉たまご豆豆製品	さゆりーかづ乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜ぐだものきのこ	穀類 いもさとう	あぶら脂実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	水	ごはん (のりたまぶりかけ)	○	さんまのかんろに ごもくにまめ みそしる こめごトーショコラ	さんま とうふ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ だいす	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 こんにゃく ガトーショコラ	あぶら	768	28.2	2.3
2	木	ごはん	○	ぎょうざ(2c) 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 キヤベツ たけのこ きゅうり コーン	こめ かたりこ こむぎこ マカロニ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	716	26.7	2.6
3	金	きなこあげパン	○	わかどりごまてりやき 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 キヤベツ 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
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 キヤベツ 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	731	27.8	3.4
7	火	ごはん	○	ショーロンポー(2c) 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 かたりこ	ごまあぶら あぶら ごま	700	30.7	2.5
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	こめ さといも こんにゃく	あぶら ドレッシング ごまあぶら	659	24.1	1.9
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(2c)	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 こんにゃく	あぶら ごま	774	31.3	3.1
10	金	しょくパン (いちごジャム)	○	とりにくのチーズやき スペゲッティナポリタン やさいスープ	ベーコン チーズ 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 キヤベツ もやし	パン スパゲッティ ジャム	あぶら	643	26.1	2.6
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	802	27.5	2.5
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	739	2.3	3.1
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	704	21.8	2.8
17	金	こくとうパン	○	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 ににく もやし きゅうり コーン たまねぎ キヤベツ	パン さとう マカロニ クレープ しらたき	ごま	678	26.5	2.4
20	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ぶたキムチ レモンカスタータルト 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 ににく たまねぎ ながねぎ もやし キヤベツ	こめ タルト さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	730	29.3	3.2
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	795	32.2	3.4
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	724	28.1	3.0
23	木	ペンネ	○	プレーンオムレツ ミートソース セノビーゼリー かぶのサラダ(たまねぎドレッシング)	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん かぶのは	たまねぎ マッシュルーム かぶ	ペンネ ゼリー	オリーブオイル ハヤシルウ ドレッシング	661	28.5	3.0
24	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナーたまごまき さつまいものサラダ カレーポタージュ	ハム ツナ ウインナー たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ	パン マカロニ さつまいも	あぶら ドレッシング	806	34.7	4.1
27	月	ごはん	○	いりたまご やさいいりぶたそぼろ 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		753	30.6	2.1
28	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2c) マー婆ーどうふ 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 もの バイン ににく しうが	こめ かたりこ	あぶら ごまあぶら	743	29.4	2.6
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	696	28.3	2.4
30	木	ごもくごはん	○	がんもどきのにもの(2c) さつまじる 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	あぶら	712	30.1	2.9
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	パン	タルタルソース あぶら ドレッシング		677	23.8	2.4

*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。



726	28.6	2.8
650	27.6	2.0