



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	エネルギー	たんぱく質	塩分			
			主食	牛乳	おかず	魚肉たまご豆製品	きゅうりにゆう乳製品小魚海藻	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	ぎゅうにゆう	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	768	28.2	2.3
2	木		ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ちゅうかかんのぐ マカロニサラダ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゆう	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	716	26.7	2.6
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	ぎゅうにゆう	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	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 ささみにくいきりかいそうサラダ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう 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	カレーウ あぶら ドレッシング	731	27.8	3.4
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	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう	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 さといも こんにやく	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(2こ)	いわし とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	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	774	31.3	3.1
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	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう	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 グループ 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	ぎゅうにゆう チーズ	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	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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	○	ブレンオムレツ 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	ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう	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(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	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう 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(2こ) 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	ぎゅうにゆう	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	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	ぎゅうにゆう	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	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。												726	28.6	2.8
※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。												650	27.6	2.0

