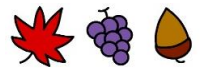


11月よていこんだてひょう(こども園)



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	曜日		献立名		おもなざいりょうとはたらき						えいようか				
					からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのものになる						
			主食	牛乳	おかず	にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こごかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゆじつ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)	
4	火	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー いいづなまちのりんご	りんご250個の皮を 手作業でおきます	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	576	23.6	2.5	
5	水	ごはん	○	ハンバーグわふうおろしソース くろいごまあえ さわにわんとうにゅうパニラだいふく		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ もやし えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう だいふく	ごま	605	23.8	1.8	
6	木	わかめごはん	○	あつやきたまご とんじる だいがくいも		たまご みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごま あぶら	581	20.6	1.7	
7	金	シュガートースト	○	スコッチエッグ グリーンサラダ(あおじそドレッシング) コーンポタージュ		たまご えだまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン さとう	マーガリン ドレッシング	690	23.6	2.4	
10	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたにくのチンジャオロース ワンタンスープ ヨーグルト		なると ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ ながねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	563	23.6	2.1	
11	火	ごはん	○	さばのてりやき キャベツのピリからみそいため すましじる		さば ぶたにく とうふ みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	579	26.1	1.8	
12	水	ごはん (あじつけのり)	■ しょう	とりにくからあげ(2こ) マカロニサラダ たいのつみれじる		とりにく たいのつみれ	ジョア わかめ のり	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ながねぎ コーン	こめ かたくりこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	567	23.1	1.9	
13	木	くろまいり ごはん(ごましお)	○	ぶたにくのしょうがやき こかぶのサラダ(たまねぎドレッシング) みそしる おいおいミニだいふく		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	しょうが かぶ ながねぎ	こめ くろまい さとう だいふく	ドレッシング ごま	609	25.4	2.5	
14	金	親子遠足のため給食はお休みです													
17	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーとうふ 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	にら にんじん	たけのこ しょうが ながねぎ にんにく みかん パイン もも	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	591	24.0	2.1	
18	火	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる ブルーベリークレープ		さけ とうふ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう クレープ	ごまあぶら	637	29.2	2.0	
19	水	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	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		606	24.0	1.6	
20	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	カレーコロッケ(ソース) おでん はるさめサラダ		はんぺん ちくわ ハム あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし	こめ はるさめ じゃがいも こんにやく	あぶら ドレッシング	672	18.9	2.6	
21	金	バターロール	○	あじクリームチーズフライ ツナサラダ ミネストローネスープ		あじ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく もやし たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	469	19.7	1.7	
25	火	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) みそラーメンスープ さつまいものマヨサラダ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ	ラーメン こむぎこ さつまいも	マヨネーズ あぶら	556	20.2	2.3	
26	水	ちらしずし (てまきのり)	○	ささみレモンソース やさいスープ オレンジ		とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	かんぴょう オレンジ しいたけ もやし レモン キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	496	26.0	1.9	
27	木	ごはん	○	プレーンオムレツ キーマカレー ヨーグルトあえ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく みかん パイン もも	こめ	あぶら カレールウ	584	23.0	1.9	
28	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	わかどりごまてりやき ポイルやさい(イタリアンドレッシング) ABCたまごスープ		ツナ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ もやし たまねぎ	パン マカロニ かたくりこ	マヨネーズ	614	28.5	2.9	
※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。												今月の平均値	582	23.9	2.0
※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。												基準値	500	20.6	1.5

東庄町養豚経営者協議会様より豚肉をいただきました。

11月16日に東庄町町制70周年記念式典が行われます。そこで、いただいた豚肉を使って、13日は生姜焼き、14日はとんカツを作ります。感謝の気持ちを込めて食べましょう。

