

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)



献立名

日	曜日	献立名			おもなざいりょうとはたらき							えいようか		
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもとになる	からだのちうしをととのえる	ねつやちからのもとになる							
4	火	ごはん	○	チーズかまぼこ りんご250個の皮を手作業でむきます ポークカレー いいづなまちのりんご	にく さかな たまご まめ たいせし ひん かいそう こざかな	にゅう にゅうせいひん かいそう こざかな	りょくおうしょく 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 いもい	ゆし しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)	
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 とうにゅうバニラだいふく	とりにく 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 じやがいも あぶら	カレールウ	576	23.6	2.5	
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 こんにゃく	ごま あぶら	581	20.6	1.7	
7	金	シュガートースト	○	スコッヂエッグ 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 パセリ	にんじん	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 チングンサイ	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 ピーマン	にんじん	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こんにゃく 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)	■	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 のり	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 おいわいミニだいふく	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 ほうれんそう	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 あげポール 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 じやがいも こんにゃく	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 トマト	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう じやがいも 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	○	ブレーンオムレツ 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 ボイルやさい(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。

※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。

今月の平均値	582	23.9	2.0
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日はとんかつを作ります。感謝の気持ちを込めて食べましょう。

