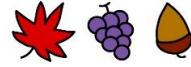


# 11月よていこんだてひょう(小学校)

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			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 たいしせひん かいそう こざかな	にゅう にゅうせいかひん 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 ど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 じゃがいも あぶら	カレールウ	720	28.0	3.1
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	738	24.7	2.2
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	790	26.5	2.9
10	月	ごはん	○	ぎょうざ(2c) 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 ピーマン チングンサイ	にんじん	たけのこ もやし たまねぎ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	676	28.1	2.7
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	693	20.7	2.3
12	水	ごはん (あじつけのり)	■	とりにくからあげ(2c) 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	695	26.8	2.6
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	708	28.0	2.8
14	金	まるパン	○	てづくりとんかつ(ソース) ホワイトボールシチュー 東庄のフルティカトマト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん トマト	かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン こむぎこ パンこ	あぶら ホワイトルウ	759	32.9	2.5
17	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2c) 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 ショウガ 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	743	29.4	2.6
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 しいたけ	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう クレープ		772	35.1	2.5
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 なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		752	30.5	2.1
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	はんべん 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	687	22.7	3.2
21	金	こくとうパン	○	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 もやし たまねぎ	パン さとう じやがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	660	24.7	2.3
25	火	ラーメン	○	ショーロンポー(2c) 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	672	23.8	3.0
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	611	28.3	2.6
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 ショウガ 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	747	28.8	2.6
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	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	711	32.0	3.4

※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。

今月の平均値	713	28.2	2.6
基準値	650	27.6	2.0

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。

