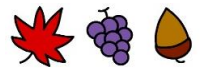


# 11月よていこんだてひょう(小学校)



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	からだをつくるものになる		からだのちょうしをとのえる		ねつやちからのものになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)	
					にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゆう にゆうせいひん 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 きのこと	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しじつ				
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	ぎゅうにゆう 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	720	28.0	3.1
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 さわにわんとうにゆうパニラだいふく		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	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	705	27.2	2.1
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	ぎゅうにゆう 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	738	24.7	2.2
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	ぎゅうにゆう	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	790	26.5	2.9
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	ぎゅうにゆう 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	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 すましじる		さば ぶたにく とうふ みそ なると	ぎゅうにゆう 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	693	20.7	2.3
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	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	ぎゅうにゆう 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	○	てづくりとんカツ(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	ぎゅうにゆう	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(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	ぎゅうにゆう 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 バイン 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	ぎゅうにゆう 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	772	35.1	2.5
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	ぎゅうにゆう	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		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		はんぺん ちくわ ハム あげボール うずらたまご	ぎゅうにゆう 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	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	ぎゅうにゆう 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	660	24.7	2.3
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	ぎゅうにゆう	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	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 やさしいスープ オレンジ		とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゆう 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	○	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	ぎゅうにゆう 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 バイン 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 ポイルやさしい(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	ぎゅうにゆう 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	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。											今月の平均値	713	28.2	2.6
※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	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日はとんカツを作ります。感謝の気持ちを込めて食べましょう。

