

6月よていこんだてひょう(こどもえん)



令和8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		こ ん だ て め い			おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			しゅしよく	牛乳	お か ず	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				
						にく きなな 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 こぎかな	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 しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱくつ (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーどうふ あじさいゼリー チョレギサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にら にんじん	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ ゼリー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング		646	24.7	2.2
2	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) ブロッコリーのおかかあえ みそしる チーズタルト	あじ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ だいこん	こめ じゃがいも タルト	あぶら		626	21.8	1.7
3	水	ナ ン	○	東の匠SPF豚のキーマカレー ジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ みかん コーン りんご もも パイン にんにく しょうが	ナン ゼリー じゃがいも	カレールウ あぶら		610	21.6	2.7
4	木	ごはん	○	はるまき ぶたにくのブルコギふう ワンタンスープ ワインゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら		662	22.4	2.0
5	金	バターロール	○	とりにくのチーズやき トマトとたまごのスープ やきそば	とりにく ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん	オリーブオイル あぶら		477	24.1	2.3
8	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) きりぼしだいこんのにももの さわにわん	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えのきだけ ながねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら		577	23.2	2.2
9	火	ごもくごはん	○	ハンバーグ(ケチャップ) やさいスープ てづくりきなこもち	あぶらあげ きなこ ウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう もち			577	24.5	2.0
10	水	ごはん	○	いわしカレーキャベツメンチ かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいため しらたまじる ヨーグルト	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ キャベツ	こめ さとう もち	あぶら		604	23.3	1.6
11	木	ごはん	○	チーバくんあつやきたまご 東の匠SPFぶたのぶたどんのぐ こかぶのうめあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは	しらたき かぶ たまねぎ うめ しいたけ	こめ			553	32.9	1.7
12	金	まるパン	○	東の匠SPF豚のヒレカツ(ソース) カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	パン マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら		553	29.7	2.3
16	火	ごはん (のりつくだに)	○	ちようしさんいわしのしょうがに にくじゃが かきたまじる ちばのぎゅうにゅうプリン	いわし ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ いんげん	こめ さとう じゃがいも しらたき			543	26.1	2.0
17	水	ラーメン	○	にくだんごあまずあん(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく パイン たまねぎ もも ながねぎ みかん	ちゅうかめん	あぶら		522	22.7	2.3
18	木	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス はるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり もやし	こめ マカロニ はるさめ	バター ハヤシルウ ドレッシング		606	23.3	2.1
19	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 クリームポタージュ ゆでやさい(たまねぎドレッシング)	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ もやし マッシュルーム	パン	マヨネーズ ごま ドレッシング		656	29.6	3.3
22	月	ごはん (かつおふりかけ)	○	ささみにくレモンソース マカロニサラダ すましじる	ささみにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり ながねぎ レモン	こめ かたくりこ さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら		532	26.3	1.8
23	火	ごはん	○	さけのしおやき とんじる あつあげそぼろあんかけ	さけ みそ とうふ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら		602	33.3	2.1
24	水	ごはん (かんこくのり)	○	すぶた やさいスープ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり わかめ あんにんどうふ	にんじん ピーマン	しょうが みかん たまねぎ パイン もも キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら		521	18.8	1.5
25	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー 東庄のビレンスメロン	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 しょうが にんにく メロン りんご	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ		577	24.2	2.5
26	金	きなこ あげパン	○	ウインナーたまごまき コーンポタージュ ささみにくいりかいそうサラダ	きなこ たまご ウインナー ささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	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 ドレッシング		634	24.5	2.7
29	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ぶたキムチ やきプリンタルト はるさめスープ	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ はくさい にんにく もやし ながねぎ	こめ さとう はるさめ タルト	あぶら ごまあぶら ごま		632	24.7	2.3
30	火	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき いそのかおりあえ なめこじる アセロラゼリー	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ キャベツ	こめ ゼリー			593	24.5	2.0

※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	585	25.0	2.1
基準値	500	20.6	1.5