

# 9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                      | エネルギー(kcal)           | たんぱく質(g)                 | えんぶん(g) |      |     |
| 2                                      | 水  | ラーメン                                                                              | ○           | あつやきたまご<br>みそラーメンスープ<br>やきにくサラダ ミニたいやき                                                                         | たまご<br>ぶたにく<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | しょうが にんにく<br>きゅうり もやし<br>たまねぎ ながねぎ   | こめ パン めん<br>さとう いもるい              | ゆし しゅじつ               | 604                      | 28.0    | 2.6  |     |
| 3                                      | 木  | ごはん                                                                               | ○           | ひとロトンカツ(ソース)<br>ポークカレー<br>なし  | ぶたにく<br>みそ                       | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | にんにく しょうが<br>たまねぎ りんご<br>なし          | こめ<br>じゃがいも                       | あぶら<br>カレーうどん         | 581                      | 21.6    | 2.0  |     |
| 4                                      | 金  | シュガートースト                                                                          | ○           | わかどりごまてりやき<br>さつまいものサラダ<br>やさしいスープ ワインゼリー                                                                      | とりにく<br>ツナ<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                  | パン ゼリー<br>さとう<br>さつまいも            | マーガリン<br>ごま<br>ドレッシング | 623                      | 22.6    | 2.4  |     |
| 7                                      | 月  | ごはん                                                                               | ○           | ショーロンポー(2こ)<br>マーボーどうふ<br>フルーツいりあんにとんどうふ                                                                       | とうふ<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう<br>あんにとんどうふ     | たけのこ ながねぎ<br>みかん もも パイン<br>しょうが にんにく | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ               | あぶら<br>ごまあぶら          | 659                      | 24.5    | 2.0  |     |
| 8                                      | 火  | ごはん                                                                               | ○           | いりたまご<br>やさしいりぶたそぼろ<br>なめこじる やきプリンタルト                                                                          | たまご あぶらあげ<br>ぶたにく みそ<br>とうふ      | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | なめこ<br>ながねぎ                          | こめ<br>さとう<br>タルト                  |                       | 606                      | 24.0    | 1.6  |     |
| 9                                      | 水  | ごはん                                                                               | ○           | さけのしおやき<br>かぶとぶたにくのあまからいため<br>さわにわん ヨーグルト                                                                      | さけ<br>ぶたにく                       | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト        | かぶのほ<br>にんじん                         | かぶ だいこん<br>たまねぎ ながねぎ<br>えのきたけ ごぼう | こめ<br>さとう             | ごまあぶら                    | 616     | 34.3 | 2.2 |
| 10                                     | 木  | ごはん                                                                               | ○           | はるまき<br>ちゅうかどんのぐ<br>マカロニサラダ                                                                                    | ぶたにく<br>うずらたまご                   | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | しょうが キャベツ<br>もやし たけのこ<br>きゅうり        | こめ<br>かたくりこ<br>マカロニ               | あぶら<br>マヨネーズ          | 651                      | 21.1    | 1.9  |     |
| 11                                     | 金  | せわりパン                                                                             | ○           | ケチャップフランクソーセージ<br>やきそば ひとくちぎゅうにゅうプリン<br>わかめスープ                                                                 | フランクソーセージ<br>ぶたにく<br>とうふ         | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | キャベツ<br>たまねぎ<br>ながねぎ                 | パン<br>さとう<br>ちゅうかめん               |                       | 466                      | 19.4    | 2.6  |     |
| 14                                     | 月  | ごはん                                                                               | ○           | ほうれんそうグラタン<br>東の匠SPF豚のハヤシライス<br>フルーツ入りソーダゼリー                                                                   | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>トマト  | マッシュルーム りんご<br>たまねぎ にんにく<br>みかん もも   | こめ<br>ゼリー                         | バター<br>ハヤシルウ          | 642                      | 22.4    | 1.9  |     |
| 15                                     | 火  | コーンピラフ                                                                            | ○           | スコッチエッグ(ケチャップ)<br>フライドポテト<br>クリームポタージュ                                                                         | とりにく<br>たまご<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう<br>ほうれんそう       | コーン<br>たまねぎ<br>マッシュルーム               | こめ むぎ<br>マカロニ<br>じゃがいも            | バター<br>あぶら            | 629                      | 23.3    | 2.7  |     |
| 16                                     | 水  | ごはん                                                                               | ○           | ぎょうざ(2こ)<br>ぶたキムチ みかんクレープ<br>ワンタンスープ                                                                           | ぶたにく<br>なると                      | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | はくさい たまねぎ<br>もやし にんにく<br>ながねぎ        | こめ<br>こむぎこ<br>クレープ                | ごま<br>ごまあぶら           | 617                      | 21.8    | 2.2  |     |
| 17                                     | 木  | ごはん                                                                               | ○           | さばてりやき<br>ぎゅうさら<br>みそしる                                                                                        | さば あぶらあげ<br>ぎゅうにく<br>とうふ みそ      | ぎゅうにゅう<br>にんじん         | たまねぎ だいこん<br>しいたけ ながねぎ<br>しょうが       | こめ<br>しらたき                        |                       | 613                      | 26.7    | 1.5  |     |
| 18                                     | 金  | しよくパン<br>(パテチョコ)                                                                  | ○           | かぼちゃひきにくフライ<br>ささみにくいりかいそうサラダ<br>トマトとたまごのスープ                                                                   | ささみにく<br>ベーコン<br>たまご             | ぎゅうにゅう<br>かいそう         | かぼちゃ<br>トマト                          | キャベツ きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ         | パン<br>チョコ<br>かたくりこ    | あぶら<br>ドレッシング<br>オリーブオイル | 458     | 16.0 | 1.7 |
| 24                                     | 木  | わかめごはん                                                                            | ○           | ハンバーグわふうおろしソース<br>マヨおひたし<br>すましじる ヨーグルト                                                                        | とりにく ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ とうふ  | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | ほうれんそう<br>にんじん                       | だいこん<br>もやし<br>ながねぎ               | こめ<br>さとう             | ドレッシング                   | 571     | 23.5 | 2.3 |
| 25                                     | 金  | ハムチーズ<br>トースト                                                                     | ○           | ウインナーたまごまき<br>しおこうじのスープ おつきみゼリー<br>スパゲッティナポリタン                                                                 | ハム ぶたにく<br>ウインナー<br>たまご ベーコン     | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | にんじん<br>ピーマン                         | たまねぎ<br>キャベツ コーン<br>マッシュルーム       | パン<br>スパゲッティ<br>ゼリー   | あぶら                      | 653     | 28.5 | 3.3 |
| 28                                     | 月  | ごはん<br>(のりたまふりかけ)                                                                 | ○           | いわしごまフライ<br>あつあげのそぼろあんかけ<br>かきたまじる                                                                             | いわし たまご<br>あつあげ とりにく<br>ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう<br>こまつな<br>にんじん | ながねぎ<br>しいたけ                         | こめ<br>さとう                         | ごま<br>あぶら             | 561                      | 23.9    | 1.8  |     |
| 29                                     | 火  | ごはん                                                                               | ○           | とりにくからあげ(2こ)<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>さつまいものみそしる                                                                     | とりにく<br>えだまめ あぶらあげ<br>とうふ みそ     | ぎゅうにゅう<br>ひじき          | しょうが<br>れんこん コーン<br>だいこん ながねぎ        | こめ<br>かたくりこ<br>さつまいも              | あぶら<br>ドレッシング         | 646                      | 23.7    | 8.0  |     |
| 30                                     | 水  | ごはん                                                                               | ○           | チーズかまぼこ<br>東の匠SPF豚のぶたどんのぐ<br>くろいごまあえ                                                                           | かまぼこ<br>ぶたにく                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | ほうれんそう<br>にんじん                       | たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが もやし          | こめ<br>しらたき<br>さとう     | ごま                       | 563     | 28.1 | 2.1 |
| ※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                   | 597     | 24.0 | 2.1 |
| ※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 |

