

令和8年



9月よていこんだてひょう(小学校)



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)
						にく きかな 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 きものこ	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ			
2	水	ラーメン	○	あつやきたまご みそラーメンスープ やきにくサラダ ミニたいやき	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ	こめ パん めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ	733	34.5	3.4	
3	木	ごはん	○	ひとロトンカツ(ソース) ポークカレー なし 	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご なし	こめ じゃがいも	あぶら カレーうどん	725	26.0	2.6	
4	金	シュガートースト	○	わかどりごまてりやき さつまいものサラダ やさしいスープ ワインゼリー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン ゼリー さとう さつまいも	マーガリン ごま ドレッシング	703	25.3	2.8	
7	月	ごはん	○	ショーロンボー(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにとんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにとんどうふ	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン しょうが にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	815	30.0	2.5	
8	火	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	たまご あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	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	
9	水	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 さわにわん ヨーグルト	さけ 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 だいこん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう	ごまあぶら	739	39.9	2.6	
10	木	ごはん	○	はるまき ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし たけのこ きゅうり	こめ かたくりこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	793	26.2	2.5	
11	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ひとくちぎゅうにゅうプリン わかめスープ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン さとう ちゅうかめん		616	24.0	3.5	
14	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン 東の匠SPF豚のハヤシライス フルーツ入りソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	マッシュルーム りんご たまねぎ にんにく みかん もも	こめ ゼリー	バター ハヤシルウ	819	27.5	2.5	
15	火	コーンピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) フライドポテト クリームポタージュ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ マカロニ じゃがいも	バター あぶら	796	27.8	3.6	
16	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ みかんクレープ ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ クレープ	ごま ごまあぶら	736	26.2	2.9	
17	木	ごはん	○	さばてりやき ぎゅうさら みそしる	さば あぶらあげ ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ しょうが	こめ しらたき		741	31.5	1.9	
18	金	しよくパン (パテチョコ)	○	かぼちゃひきにくフライ ささみにくいりかいそうサラダ トマトとたまごのスープ	ささみにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン チョコ かたくりこ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	648	22.7	2.5	
24	木	わかめごはん	○	ハンバーグわふうおろしソース マヨおひたし すましじる ヨーグルト	とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ながねぎ	こめ さとう	ドレッシング	680	26.5	3.1	
25	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナーたまごまき しおこうじのスープ おつきみゼリー スパゲッティナポリタン	ハム ぶたにく ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン スパゲッティ ゼリー	あぶら	751	32.2	3.8	
28	月	ごはん (のりたまふりか け)	○	いわしごまフライ あつあげのそぼろあんかけ かきたまじる	いわし たまご あつあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	695	29.3	2.3	
29	火	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきとれんこんのサラダ さつまいものみそしる	とりにく えだまめ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん コーン だいこん ながねぎ	こめ かたくりこ さつまいも	あぶら ドレッシング	772	26.5	2.4	
30	水	ごはん	○	チーズかまぼこ 東の匠SPF豚のぶたどんのぐ くろいごまあえ	かまぼこ 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 しいたけ しょうが もやし	こめ しらたき さとう	ごま	712	34.5	2.5	
※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	734	28.9	2.7
※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

