

10月よていこんだてひょう(小学校)

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	ねつやちからのもになる				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
1	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく チキンナゲット	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが バイン もも みかん	こめ ぱん めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ	802	27.6	2.6
2	金	きなこあげパン	○	わかどりごまてりやき コーンポタージュ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	きなこ とりにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	ぱん さとう	あぶら ドレッシング ごま	754	29.7	3.1
5	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう 杏仁とうふ	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん バイン もも しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	815	30.0	2.5
6	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) キャベツのピリからみそいため しらたまじる	いか あぶらあげ ぶたにく なた みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ もち こんにやく さとう	あぶら	747	32.5	2.4
7	水	あきのかおり ごはん(ごましお)	○	さんまのおかか けんちんじる シャインマスカット(2こ)	あぶらあげ とりにく とうふ さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ しいたけ シャインマスカット ぎょう だいこん ながねぎ	こめ こんにやく さつまいも さといも むぎ	あぶら ごま ごまあぶら	719	29.3	2.9
8	木	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたにくのチンジャオロース はるさめスープ こめこガトーショコラ	ぶたにく なた みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ にんにく	こめ はるさめ こむぎこ ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら	721	28.2	2.7
9	金	こくとうしよくパン	○	しおこうじのチキンソテー クラムチャウダー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ハーブ	ぱん こむぎこ	ドレッシング ホワイトルウ	763	31.9	3.6
13	火	ごはん	○	いりたまご やさしい東の匠SPF豚そぼろ 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		775	29.0	2.1
14	水	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいため ABCたまごスープ	あじ ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう にんじん	かぶ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら	731	30.1	1.9
15	木	ラーメン	○	てりやきにくだんご(2こ) みそラーメンスープ わかめのサラダ	鶏だんご ぶたにく みそ えだまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ キャベツ コーン	ラーメン ドラッシング	あぶら ドラッシング	659	26.3	3.7
16	金	ナ ン	○	ギーマカレー てづくりジャーマンポテト ぶどうとりんごのゼリー	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 りんご しょうが にんにく コーン	ナン じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら	778	27.5	3.6
19	月	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	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム りんご にんにく 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	767	28.7	2.8
20	火	ごはん	○	モウカザメのクリスピーあげ(ソース) ぶたキムチ こめこブルーベリータルト ワナンスープ	モウカザメ ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	こめ さとう こむぎこ タルト	あぶら ごま ごまあぶら	724	29.3	3.1
21	水	ごはん	○	あつやきたまご ぎゅうさら さわにわん みかんクレープ	たまご 牛肉 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ しいたけ たまねぎ ぎょう しょうが ながねぎ	こめ さとう しらたき クレープ		707	29.3	1.9
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのひしおづけやき さつまいものサラダ みそしる ヨーグルト	さば あぶらあげ ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さつまいも	ドレッシング	677	28.3	1.9
23	金	まるパン	○	えびカツ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン やさしいスープ	えび ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	ぱん スパゲッティ	あぶら タルタルソース	647	25.3	2.7
26	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ちゅうかどんのぐ フルーツいりソーダゼリー	えび 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	もやし たけのこ キャベツ しょうが みかん バイン	こめ こむぎこ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	729	27.1	2.4
27	火	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) いそのかおりあえ とんじる	とりにく みそ かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが ながねぎ ぎょう だいこん	こめ じゃがいも かたくりこ こんにやく	あぶら	733	33.3	2.5
28	水	ごはん	○	チーズかまぼこ チキンカレー ほうれんそうとベーコンのソテー	かまぼこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし コーン	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	802	31.9	3.4
29	木	ごはん	○	さけのしおやき にくじゃが かきたまじる	さけ とりにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも しらたき		686	34.4	2.7
30	金	しよくパン (パテチョコ)	○	ハンバーグアップルソース かぼちゃのポタージュ ささみにくいりかいそうサラダ パンキンパバロア	とりにく ぶたにく ささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	ぱん パテチョコ さとう パバロア	あぶら ドレッシング	700	25.6	2.9

※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	739	29.3	2.7
基準値	650	27.6	2.0