

11月よていこんだてひょう(こじゅりんこどもえん)

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	にく さかな 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 ごきかな	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)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)
2	月	ごはん	○	さんまのおかかに ひじきのにももの ヨーグルト さつまじる	さんま さつまあげ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも こんにやく		607	24.4	2.0
4	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー 飯綱町のりんご	りんご250g: かわを手で むきます	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 カレーうどん あぶら		591	21.9	2.0
5	木	わかめごはん	○	かぼちゃひきにくフライ 東の匠SPF豚のすきやきふうに 東庄のフルティカトマト	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ さとう やきふ むぎ こんにやく	あぶら	586	20.4	2.2
6	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ひち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 どうふ	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	あぶら	466	19.4	2.6
9	月	ごはん	○	タラあおさフライ(タルタルソース) ピビンパのぐ たまごスープ	タラ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごま タルタルソース ごまあぶら	616	26.8	2.2
10	火	ごはん	○	ぶたにくのレモンしょうゆかけ マヨおひたし かとりのごだくさんみそしる	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぶのは	レモンかじゅう もやし ながねぎ キャベツ かぶ	こめ さとう こむぎこ さつまいも	ドレッシング	579	23.5	1.5
11	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 東の匠SPF豚マーボーとうふ チョレギサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にら	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 こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	627	24.3	2.0
12	木	ほそうどん	○	にくだんごあますあん(2こ) カレーなんばんじる だいがくいも	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま カレーうどん	602	22.4	3.0
13	金	バターロール	○	ハムチーズピカタ きのこスパゲッティ コーンポタージュ	ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	オリーブオイル	481	19.1	2.1
16	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) ぶたにくのブルコギふう やさいスープ みかんクレープ	ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パブリカ にら	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	こめ さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	664	25.8	2.1
17	火	ごはん	○	さけのしおやき かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいため かきたまじる	さけ どうふ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	かぶのは ほうれんそう にんじん	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	596	32.0	2.3
18	水	ごはん	○	いりたまご やさいいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ たまご	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		606	24.0	1.6
19	木	ごはん (あじつけのり)	○	しおこうじのチキンソテー おでん フルーツしらたま	とりにく うずらたまご はんぺん ちくわ あげボール	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん	だいこん みかん パイン もも	こめ こんにやく もち		608	24.4	2.2
20	金	まるパン	○	てづくりハンバーグケチャップソース コーンシチュー ぶどうとりんごのゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	パン ゼリー じゃがいも パンこ	あぶら	545	24.5	2.3
24	火	ごはん	○	てづくりとんかつ(ソース) ぶたにくいりきりほしだいこんのにももの すまじる ポケモンチーズ	ぶたにく あぶらあげ なると どうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	630	30.5	2.3
25	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さわらネぎしおやき くろいごまあえ さわにわん こめこガトーショコラ	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう ガトーショコラ	ごま	557	24.1	1.6
26	木	ごはん	○	ヤンニョムチキン ワンタンスープ フルーツいりあんにんどうふ	とりにく なると	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが みかん もやし パイン ながねぎ もも	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	696	24.5	2.3
27	金	シュガートースト	○	ウインナーたまごまき さつまいものサラダ カレーポタージュ	ウインナー とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ	パン さとう マカロニ さつまいも	マーガリン ドレッシング ぶたにく	695	24.8	2.7
30	月	ごはん	○	ブレンオムレツ 東の匠SPF豚のハヤシライスはるさめサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし りんご にんにく	こめ はるさめ	ハヤシルウ バター ドレッシング	589	22.0	1.9
※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。										今月の平均値	596	24.1	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

とうのしょうまち ようとん けいえいしや きょうぎかいさま ぶたにく
東庄町養豚経営者協議会様より、豚肉をいただきました。

10日(火)ぶたにくのレモンしょうゆかけと、24日(火)てづくりとんかつでつかいます。

かんしゃのきもちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりして、いただきましょう。

