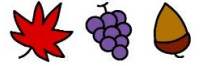


11月よていこんだてひょう(小学校)

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			
		しゅしゅく	牛乳	おかず	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 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 とうふ 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		731	28.3	2.5	
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250 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	734	26.2	2.6	
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 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	710	24.8	2.8	
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 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	あぶら	616	24.0	3.5	
9	月	ごはん	○	タラあおさフライ(タルタルソース) ビビンバのぐ たまごスープ	たら 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	737	32.5	2.7	
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	690	26.3	1.9	
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	769	29.6	2.6	
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	764	26.9	3.9	
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	703	25.1	3.0	
16	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) ぶたにくのプルコギふう やさしいスープ 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	パプリカ 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	778	30.8	2.5	
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 とうふ 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	734	37.8	2.9	
18	水	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	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		7523	30.5	2.1	
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		749	28.0	2.6	
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 ぎゅうにく 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	731	29.4	3.0	
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 とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	きりほしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	739	34.2	2.8	
25	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さわらネギしおやき 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	657	27.5	1.9	
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	743	27.6	3.2	
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	817	29.3	3.4	
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	755	27.2	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	737	28.7	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

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と、いただきましょう。

