

9がつよていこんだてひょう(こどもえん)



令和5年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	よう び	 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 しつ (g)	えんぶん (g)			
4	月	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	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも みかん	こめ さとう いもい	ゆし しゅじつ	655	23.0	2.1	
5	火	ごはん (かんこくのり)	○	えびカツ(ソース) ぶたにくのブルコギふう たまごスープ	えび ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう め のり	あかピーマン にんじん にら	たまねぎ にら にんにく でんぷん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	526	25.9	2.4
6	水	ごはん	○	ウインナーたまき ハヤシライス なし	ウインナー たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なし マッシュルーム りんご にんにく	こめ	バター ハヤシルウ	626	24.2	2.2	
7	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき キャベツのピリからみそいため わかめスープ チーズドック	さけ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	636	29.0	2.5
8	金	バターロール	○	ほうれそうグラタン スパゲッティナポリタン とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム もやし ながねぎ	パン スパゲッティ	あぶら	440	22.5	2.1
11	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) こんにやくのおかかに みそしる レモンカスタードタルト	ぶたにく さつまあげ とうふ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ さとう	こめ タルト こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	645	21.3	1.9
12	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ちゅうかどんのぐ はるさめサラダ	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ たけのこ	こめ はるさめ こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	574	22.2	2.4	
13	水	ナ ン	○	かぼちゃひにく肉フライ キーマカレー ぶどうとりんごのゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ ゼリー	あぶら カレールウ	574	17.1	2.5
14	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	ほっけうまみぼし かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる	ほっけ 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 でんぷん	ごまあぶら あぶら	528	28.0	1.9
15	金	シュガートースト	○	わかどりごまてりやき ミネストローネスープ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	とりにく ベーコン えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン マカロニ グラニューとう オリーブオイル ドレッシング	マーガリン ごま オリブオイル	691	25.2	3.2
19	火	ごはん	○	やさしいりぶたそぼろ いりたまご なめこじる やきプリンタルト	とうふ たまご あぶらあげ みそ ぶたにく	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 タルト さとう		609	24.5	1.7
20	水	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ 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 あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ みかん ながねぎ パイン もも にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	682	21.8	2.1
21	木	こほうそう ラーメン	○	かいせんふうしゅうまい(2こ) かいそうサラダ みそラーメンスープ	えび かに ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ	ドレッシング あぶら	668	29.3	3.3
22	金	ラウンドパン	○	プレーンオムレツ やきにサラダ ひとくちぶどうゼリー カレーポタージュ	オムレツ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう しらたき マカロニ ゼリー	あぶら ごま	530	24.5	2.4
25	月	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ごまあえ ABCたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ	こめ でんぷん さとう マカロニ	ごま あぶら	561	23.0	2.4
26	火	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) あつあげのそぼろあんかけ すましじる	とりにく とうふ あつあげ ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら	634	27.8	2.5
27	水	ごもくごはん	○	チーズかまぼこ さつまじる てづくりきなこもち	ウインナー ぶたにく きなこ あぶらあげ とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん	こめ さつまいも むぎ さとう もち こんにやく	あぶら	598	27.8	2.9
28	木	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたキムチ ワンタンスープ おつきみゼリー	たまご ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさい キャベツ もやし にんにく	こめ ゼリー さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	592	21.7	2.2
29	金	まるパン	○	てづくりチキンカツ(ソース) コーンポタージュ とうのしょうのフルティカトマト(2こ)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ コーン	パン こむぎこ パンこ	あぶら	557	24.9	2.0

※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	596	24.3	2.3
基準値	500	20.6	1.5