

9がつよていこんだてひょう(小学校)

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	おもなざいりょうとはたらき										えいようか		
		こんだてめい		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						
		しゅしよく	牛乳	お か ず	にく さかな たまご まめ だいぜいひん	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 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 じゃがいも	カレールー あぶら	826	27.8	2.7		
5	火	ごはん (かんこくのり)	○	えびカツ(ソース) ぶたにくのプルコギふう たまごスープ	えび ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	あかピーマン にんじん にら にんにく	たまねぎ にら さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	644	31.1	2.9		
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 ハヤシルー	773	29.4	2.7		
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 どうふ 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 ながねぎ	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	751	33.3	3.1		
8	金	テーブルロール	○	ほうれんそうグラタン 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	パン スパゲッティ	あぶら	630	29.0	2.8		
11	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) こんにやくのおかかにか みそしる レモンカスタードタルト	おたく あぶらあげ みそ さつまあげ どうふ 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	こめ タルト こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	752	24.7	2.4		
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	714	27.1	3.0		
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	こめ ゼリー	あぶら カレールー	707	20.5	3.5		
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 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	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	663	33.8	2.4		
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 パン マカロニ にんにく きゅうり キャベツ	マーガリン ごま オリーブオイル ドレッシング	796	28.4	3.7		
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	どうふ 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	こめ タルト さとう	あぶら	752	31.2	2.3		
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	どうふ 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	836	27.1	2.7	
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	ドレッシング あぶら	846	32.9	4.4		
22	金	こくとう しょくパン	○	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	686	30.8	3.1	
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	673	26.4	2.9	
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 どうふ 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	あぶら	753	32.2	3.1		
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 どうふ 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	732	32.8	3.6	
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 ほくさい 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	712	26.2	2.9	
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	735	29.7	2.8	

※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	730	29.1	3.0
基準値	650	27.6	2.0