

10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	ににく きなか 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 こごかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きこの	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	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス フルーツゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも マッシュルーム パイン りんご みかん	こめ	バター	635	23.2	2	
3	火	ごはん (あじつけのり)	○	わかどりごまてりやき マカロニサラダ とんじる	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	きゅうり コーン ごぼう だいこん ながねぎ	こめ マカロニ じゃがいも こんにやく	マヨネーズ		541	25.5	2.1	
4	水	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	たまねぎ もも りんご みかん パイン にんにく しょうが	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら		655	23	2.1	
5	木	あきのかおり ごはん(ごましお)	○	いわしのオレンジに とりだんごスープ シャインマスカット(2こ)	いわし とりにく あぶらあげ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ しいたけ もやし ながねぎ シャインマスカット	こめ さつまいも むぎ	あぶら ごま	560	24.9	2.5	
6	金	きなこあげパン	○	ウインナーたまごまき さつまいもサラダ(ばいせんごまドレッシング) やさいスープ	きなこ ベーコン ウインナー たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	パン さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	633	23.4	2.5	
10	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたにくのチンジャオロース かきたま汁 ブルーベリークレープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ クレープ	ごまあぶら	621	23.5	2.2	
11	水	ごはん (かつおふりかけ)	○	ハンバーグわふうおろしソース いそのかおりあえ みそしる	ぶたにく みそ とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも		548	22.9	2.8	
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ひじきのもの けんちんじる かじゅうグミ	だいち とうふ あぶらあげ とりにく あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さといも さとう グミ こんにやく	あぶら ごまあぶら	550	21.3	2.2	
13	金	バターロール (パテチョコ)	○	フランクケチャップソーセージ ポテトサラダ トマトとレタスとたまごのスープ	フランクソーセージ ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり にんにく レタス たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ オリーブオイル	500	19.2	2.1	
16	月	ごはん	○	やさいコロケ(ソース) きりぼしだいこんのもの さわにわん こめこガトーショコラ	さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ だいこん たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも ガトーショコラ	あぶら	595	17.7	2.1	
17	火	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ ながねぎ もやし しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	642	22.2	2.5	
18	水	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため すましじる ぎゅうにゅうプリン	さけ とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅうプリン	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	パン さとう	ごまあぶら	552	26.9	2.3	
19	木	こほうそう スパゲッティ	● コーヒ	ブレンオムレツ かいそうサラダ ミートソース	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ ヨー-ぎゅうにゅうのもの	ハヤシルウ あぶら ドレッシング	643	26.3	3.1	
20	金	さつまいもパン	○	やさい入りかまぼこ やきにくサラダ コーンポタージュ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう しらたき さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	411	22.1	2.2	
23	月	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	ぶたにく みそ たまご あぶらあげ とうふ 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 さとう タルト		610	24.5	1.7	
24	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	すいごうどりのチーズやき はるさめサラダ ワンタンスープ ばくがゼリー	とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ながねぎ こむぎこ	こめ ゼリー はるさめ こむぎこ	ドレッシング	646	28.2	2.5	
25	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん	しょうが きくらげ キャベツ みかん パイン もやし たけのこ もも	こめ こむぎこ	ごまあぶら	633	22.3	2.9	
26	木	ちらしずし (てまきのり)	○	ししやもいそべフライ さつまじる とうふのしょうのフルティカトマト(2こ)	あぶらあげ ししやも みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト	かんぴょう ごぼう だいこん こんにやく さとう	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	511	23.1	2.2	
27	金	しよくパン (いちごジャム)	○	かぼちゃひきにくフライ スパゲッティナポリタン ABCたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム マカロニ ジャム	パン でんぶん スパゲッティ マカロニ ジャム	あぶら	507	19.6	2.1	
30	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ぶたキムチ アーモンド入りチョコタルト わかめスープ	かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にら にんじん	はくさい ながねぎ たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう タルト	ごま ごまあぶら アーモンド	616	24.7	2.7	
31	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー パンプキンパバロア はなやさいコーンサラダ(イタリアンドレッシング)	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ りんご にんにく しょうが カリフラワー コーン	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	682	24.6	2.3	
※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	590	23.2	2.2
※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

