



11がつよていこんだてひょう(こどもえん)



令和4年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

ひ に ち	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		
		しゅしょく	牛乳	お か ず	あか からだをつくる もとになる	きいろ ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる	エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	えんぶ ん (g)
1	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし とんじる チーズデザートつじんアップル	ぎゅうにゅう いか みそ とうふ かつおぶし	こめ こんにやく じゃがいも ドレッシング あぶら	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん	615	25.0	1.9
2	水	ナ ン	○	ほうれんそうグラタン フルーツゼリー キーマカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ナン カレールー あぶら ナタデココ ゼリー	にんじん ほうれんそう みかん しょうが りんご パイン たまねぎ もも	546	19.2	3.0
4	金	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき かいそうサラダ りんごにゅうプリン ABCたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう たまご ベーコン みそ	こめ マカロニ でんぶ ドレッシング あぶら	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	550	26.6	2.5
7	月	ごはん	○	さけのしおやき にくじゃが さわにわん りんごタルト	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ さとう じゃがいも しらたき タルト	にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう いんげん だいこん ながねぎ	632	29.8	2.2
8	火	ごはん	○	てづくりチキンカツ(ソース) いそのかおりあえ みそしる	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ほうれんそう にんじん にんにく キャベツ だいこん	604	26.9	2.0
9	水	ごはん	○	とうふハンバーグ キャベツのピリからみそいため けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう さとも こんにやく でんぶ	にんじん ピーマン キャベツ ごぼう にんにく にんにく だいこん	576	25.5	2.4
10	木	とりごぼうごはん	○	さばのてりやき りんご しらたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば なた	こめ さとう あぶら もち	ほうれんそう ごぼう にんじん りんご しいたけ ながねぎ	647	25.8	2.1
11	金	しよくパン (いちごジャム)	○	かぼちゃひきにくフライ やきにくサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パンこ あぶら ごま さとう ジャム しらたき	かぼちゃ にんじん コーン にんにく しょうが パセリ きゅうり もやし たまねぎ	530	19.3	2.1
14	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ ミニシュークリーム かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	こめ ごまあぶら こむぎこ ごま シュークリーム	にんじん にら もやし はくさい しいたけ にんにく たまねぎ にんじん	592	24.3	2.2
15	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん りんご きゅうり ながねぎ	564	21.0	2.6
16	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) チョレギサラダ ヤクルト マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ のり	こめ さとう ごま ごまあぶら ドレッシング でんぶ	にんじん にら きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ たけのこ にんにく	599	24.3	2.5
17	木	こほうそう うどん	○	ツナサラダ だいがくも カレーなんばんじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	うどん さつまいも さとう でんぶ あぶら カレーウドレッシング ごま	にんじん キャベツ ながねぎ きゅうり もやし たまねぎ	600	20.1	2.5
18	金	ピザトースト	○	ウインナーたまごまき フルーツしらたまかてん わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン ウインナー かてん チーズ	パン もち あぶら	ピーマン にんじん みかん たまねぎ パイン コーン マッシュルーム ながねぎ	667	25.6	3.2
21	月	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ あぶらあげ	こめ さとう タルト	にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	613	25.3	1.8
22	火	ごはん	○	ハムチーズピカタ はるさめサラダ ハヤシライス アーモンドいりこざかな	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たまご	こめ はるさめ ドレッシング バター アーモンド	きゅうり にんじん たまねぎ りんご もやし マッシュルーム にんにく	651	26.5	2.7
24	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたにくのブルコギふう ワンドンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	こめ あぶら こむぎこ さとう ゼリー ごまあぶら	あかピーマン にんにく もやし ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	611	23.7	2.2
25	金	まるパン	○	てづくりヒレカツ(ソース) はなやさいコーンサラダ(マヨネーズ) ホワイトボールシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく 東庄町養豚経営者協議会様よりいただいたぶたにくで、 ヒレカツをつくります。パンにはさんでね！	パン パンこ こむぎこ	かぶ マッシュルーム コーン ブロッコリー かぶのは カリフラワー たまねぎ	636	29.4	2.6
28	月	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ごまあえ たまごスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	こめ あぶら でんぶ ごま スイートポテト	こまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	674	25.1	2.4
29	火	ごはん	○	あじのあげに ひじきのにも さつまじる チョコクレープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ さつまあげ	こめ さとう さつまいも こんにやく クレープ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん	596	24.2	1.8
30	水	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ヨーグルトあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも ナタデココ あぶら カレールー	パイン たまねぎ もも みかん しょうが りんご にんにく にんじん	681	22.7	2.1
※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		
※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		
								609	24.5	2.3
								500	20.6	1.5

