

令和5年



11がつよていこんだてひょう(こどもえん)

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)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
1	水	ごはん	○	はるまき ぶたにくのプルコギふう とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう あかビーマン にら にんじん	たまねぎ こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	601	23.6	1.8
2	木	ごはん (あじつけのり)	○	わかどりごまてりやき きりぼしだいこんのもの とんじる	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにやく	531	25.3	2.1
6	月	コーンピラフ	○	ほうれんそうグラタン しらたまじる 飯綱町(いづなまち)のりんご	ベーコン とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	ほうれんそう コーン たまねぎ マッシュルーム りんご	こめ もち むぎ	539	20.9	2.5
7	火	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) マヨおひたし けんちんじる	かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ だいこん ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも さといも	526	17.0	2.2
8	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス ナタデココフルーツゼリー	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 パイン マッシュルーム もも りんご にんにく	こめ ゼリー	654	23.8	1.9
9	木	とりにくとさつまいもの ごはん(ごましお) 中学生の考えた献立です	○	たらのしおやき おでん チーズタルト こまつなのおひたし	とりにく たら ずらたまご かつおぶし ちくわ はんぺん あげボール	ぎゅうにゅう こまつな こんぶ のり	こんにやく もやし えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ	こめ タルト さつまいも さとう	547	28.6	3.2
10	金	テーブルロール	○	フランクケチャップソーセージ やさきそば かきたまじる	フランクソーセージ ぶたにく たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ しいたけ	483	22.0	2.4
13	月	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ぶたにくのチンジャオロース ワンタンスープ	たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン にら	たけのこ もやし たまねぎ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ	560	21.8	2.2
14	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしのオレンジに マカロニサラダ さつま汁	いわし ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん	こめ さつまいも マカロニ こんにやく	537	22.4	1.9
15	水	チャーハンふう まぜごはん 中学生の考えた献立です	○	ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ いちごヨーグルト しいたけのどにんじんのちゅうかスープ	やきぶた たまご かまぼこ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ながねぎ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ	598	24.1	3.4
16	木	こほうそう うどん	○	てづくりかきあげ にくうどんじる フルーツしらたまかんてん	えだまめ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん たまねぎ みかん コーン しいたけ ながねぎ パイン	うどん もち さつまいも こむぎこ	555	20.9	1.5
17	金	テーブルロール	○	ハンバーグアップルソース カラフルサラダ(あおじそドレッシング) コーンシチュー	とりにく ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	りんご コーン キャベツ たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも	556	25.6	2.8
20	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) にくじゃが ABCたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん	こめ マカロニ じゃがいも しらたき さとう	577	22.9	2.0
21	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にら あんにんどうふ	たけのこ しょうが ながねぎ にんにく みかん パイン もも	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	593	23.5	2.2
22	水	ごはん	○	さばのてりやき かぶとぶたにくのあまからいため すましじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	かぶのは ながねぎ	こめ さとう	598	26.8	1.9
24	金	ごはん 養豚経営者協議会様からの 寄贈豚肉を使用します	○	てづくりヒレカツ ごろごろぶたにくのカレー 東庄のフルティカトマト(2こ)	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ こむぎこ	664	37.2	2.2
27	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	あぶらあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	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
28	火	ごはん	○	チーズかまぼこ ちゅうかどんのぐ ヨーグルトあえ	かまぼこ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう にんじん チーズ ヨーグルト	しょうが もやし たけのこ キャベツ たまねぎ みかん パイン もも	こめ	559	24.2	2.3
29	水	ごはん 中学生の考えた献立です	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ たまごスープ クリームワッフル	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	ブロックリー アスパラガス たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ ワッフル	738	26.6	2.6
30	木	わかめごはん	○	とうふハンバーグ ポテトサラダ さわにわん みかんクレープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり えのきたけ ごぼう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ クレープ	629	20.7	2.6

※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	587	24.1	2.2
基準値	500	20.6	1.5

24日(金)は養豚経営者協議会様からいただいた豚肉です

9日、15日、29日は中学校1年生のみなさんが、家庭科の授業で考えてくれた献立です。どの班もしっかりかんがえてくれたので、良い献立がたくさんできました。調理作業のことを考えて、少し内容を変更し、今月は3つの献立を採用しました。