

11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	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 あかピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	720	29.8	2.3
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	ごまあぶら	655	29.8	2.6
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	バター あぶら	664	25.2	3.3
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	あぶら ドレッシング ごまあぶら	640	20.3	2.7
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	バター ハヤシルウ	825	28.9	2.5
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 こんぶ のり	こまつな 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	ごま	787	34.0	3.9
10	金	コッペパン	○	フランクケチャップソーセージ やきそば 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 ピーマン	たまねぎ ながねぎ しいたけ	パン さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	645	27.9	3.2
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 ピーマン 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	あぶら ごまあぶら	680	26.4	2.9
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	マヨネーズ	669	26.3	2.4
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	ごまあぶら ドレッシング	722	28.9	4.5
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	あぶら	681	25.7	2.1
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	ドレッシング あぶら シチュールウ	763	31.7	3.6
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	あぶら	704	27.5	2.6
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	ごまあぶら	748	28.8	2.9
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	ごまあぶら	720	31.6	2.5
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	あぶら カレールウ	814	44.2	2.8
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	あぶら	752	31.2	2.4
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 あぶら	あぶら	705	28.9	2.8
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	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	871	30.2	3.5
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	マヨネーズ	740	23.6	3.2

※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	725	29.0	2.9
基準値	650	27.6	2.0

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。