



# 11がつよていこんだてひょう(小学校)



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<br>に<br>ち                            | よ<br>う<br>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<br>からだをつくる<br>もとなる                                            | きいろ<br>ねつやちからの<br>もとなる                     | みどり<br>からだのちょうしを<br>ととのえる                       | エネ<br>ルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しつ<br>(g) | えんぶ<br>ん<br>(g) |
| 1                                      | 火           | ごはん               | ○  | いかフライ(ソース)<br>マヨおひたし とんじる<br>チーズデザートつじんアップル        | ぎゅうにゅう<br>いか みそ とうふ<br>かつおぶし                                     | こめ<br>こんにやく じゃがいも<br>ドレッシング あぶら            | ほうれんそう にんじん<br>もやし ごぼう<br>だいこん                  | 737                 | 29.5              | 2.4             |
| 2                                      | 水           | ナ ン               | ○  | ほうれんそうグラタン<br>フルーツゼリー<br>キーマカレー                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>こなチーズ                                          | ナン<br>カレールー あぶら<br>ナタデココ ゼリー               | にんじん ほうれんそう<br>みかん しょうが りんご<br>パイン たまねぎ もも      | 680                 | 22.6              | 3.9             |
| 4                                      | 金           | ごはん               | ○  | ぶたにくのさいきょうみそやき<br>かいそうサラダ ギゅうにゅうプリン<br>ABCたまごスープ   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かいそう<br>たまご ベーコン みそ                               | こめ<br>マカロニ でんぶん<br>ドレッシング あぶら              | ほうれんそう にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                | 662                 | 29.9              | 3.2             |
| 7                                      | 月           | ごはん               | ○  | さけのしおやき<br>にくじゃが<br>さわにわん りんごタルト                   | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ぶたにく                                             | こめ<br>さとう じゃがいも<br>しらたき タルト                | にんじん えのきたけ<br>たまねぎ ごぼう いんげん<br>だいこん ながねぎ        | 741                 | 34.0              | 2.6             |
| 8                                      | 火           | ごはん               | ○  | てづくりチキンカツ(ソース)<br>いそのかおりあえ<br>みそしる                 | ぎゅうにゅう のり<br>とりにく とうふ みそ<br>かつおぶし あぶらあげ                          | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ あぶら                      | ほうれんそう にんじん<br>にんにく キャベツ<br>だいこん                | 730                 | 31.1              | 2.6             |
| 9                                      | 水           | ごはん               | ○  | とうふハンバーグ<br>キャベツのピリからみそいため<br>けんちんじる               | ぎゅうにゅう<br>とうふ とりにく<br>ぶたにく みそ                                    | こめ<br>さとう さとも<br>こんにやく でんぶん                | にんじん ピーマン<br>キャベツ ごぼう にんにく<br>にんにく だいこん         | 705                 | 30.9              | 3.1             |
| 10                                     | 木           | とりごぼうごはん          | ○  | さばのてりやき<br>りんご<br>しらたまじる                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>さば なた                                    | こめ<br>さとう あぶら<br>もち                        | ほうれんそう ごぼう<br>にんじん りんご<br>しいたけ ながねぎ             | 785                 | 30.3              | 2.8             |
| 11                                     | 金           | しよくパン<br>(いちごジャム) | ○  | かぼちゃひきにくフライ<br>やきにくサラダ<br>コーンポタージュ                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                                   | パンこ あぶら<br>ごま さとう ジャム<br>しらたき              | かぼちゃ にんじん コーン<br>にんにく しょうが パセリ<br>きゅうり もやし たまねぎ | 725                 | 25.5              | 2.9             |
| 14                                     | 月           | ごはん               | ○  | ぎょうざ(2こ)<br>ぶたキムチ ミニシュークリーム<br>かきたまじる              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご<br>わかめ とうふ                                    | こめ ごまあぶら<br>こむぎこ ごま<br>シュークリーム             | にんじん にら もやし<br>はくさい しいたけ にんにく<br>たまねぎ にんじん      | 717                 | 29.7              | 2.8             |
| 15                                     | 火           | ごはん<br>(のりたまふりかけ) | ○  | ハンバーグアップルソース<br>ポテトサラダ<br>すましじる                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>なた とうふ わかめ                                | こめ<br>さとう じゃがいも<br>マヨネーズ                   | にんじん りんご<br>きゅうり ながねぎ                           | 678                 | 23.9              | 3.2             |
| 16                                     | 水           | ごはん               | ○  | えびしゅうまい(2こ)<br>チョレギサラダ ヤクルト<br>マーボーどうふ             | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>わかめ のり                                     | こめ<br>さとう ごま ごまあぶら<br>ドレッシング でんぶん          | にんじん にら きゅうり<br>キャベツ しょうが ながねぎ<br>たけのこ にんにく     | 736                 | 29.8              | 3.2             |
| 17                                     | 木           | こほうそう<br>うどん      | ○  | ツナサラダ<br>だいがくも<br>カレーなんばんじる                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナ                                             | うどん さつまいも<br>さとう でんぶん あぶら<br>カレーウドレッシング ごま | にんじん キャベツ<br>ながねぎ きゅうり<br>もやし たまねぎ              | 746                 | 24.5              | 3.5             |
| 18                                     | 金           | ピザトースト            | ○  | ウインナーたまごまき<br>フルーツしらたまかてん<br>わかめスープ                | ぎゅうにゅう わかめ<br>ベーコン ウインナー<br>かてん チーズ                              | パン<br>もち<br>あぶら                            | ピーマン にんじん みかん<br>たまねぎ パイン コーン<br>マッシュルーム ながねぎ   | 773                 | 29.3              | 3.9             |
| 21                                     | 月           | ごはん               | ○  | いりたまご<br>やさしいりぶたそぼろ<br>なめこじる やきプリンタルト              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ たまご<br>とうふ あぶらあげ                               | こめ<br>さとう<br>タルト                           | にんじん ほうれんそう<br>なめこ ながねぎ                         | 757                 | 32.2              | 2.4             |
| 22                                     | 火           | ごはん               | ○  | ハムチーズピカタ<br>はるさめサラダ<br>ハヤシライス アーモンドいりこざかな          | ぎゅうにゅう<br>ハム ぶたにく<br>たまご                                         | こめ<br>はるさめ ドレッシング<br>バター アーモンド             | きゅうり にんじん<br>たまねぎ りんご もやし<br>マッシュルーム にんにく       | 814                 | 32.3              | 3.5             |
| 24                                     | 木           | ごはん               | ○  | ショーロンポー(2こ)<br>ぶたにくのブルゴギふう<br>ワンドンスープ アセロラゼリー      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なた                                             | こめ あぶら<br>こむぎこ さとう<br>ゼリー ごまあぶら            | あかピーマン にんにく<br>もやし ながねぎ たまねぎ<br>にんじん こまつな       | 730                 | 28.8              | 2.8             |
| 25                                     | 金           | まるパン              | ○  | てづくりヒレカツ(ソース)<br>はなやさいコーンサラダ(マヨネーズ)<br>ホワイトボールシチュー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>東庄町養豚経営者協議会様よりいただいたぶたにくで、<br>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<br>ブロッコリー かぶのは<br>カリフラワー たまねぎ    | 831                 | 35.3              | 3.3             |
| 28                                     | 月           | ごはん               | ○  | とりにくからあげ(2こ)<br>ごまあえ<br>たまごスープ スイートポテト             | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>わかめ                                        | こめ あぶら<br>でんぶん ごま<br>スイートポテト               | こまつな にんじん<br>キャベツ しょうが<br>たまねぎ                  | 777                 | 28.0              | 2.9             |
| 29                                     | 火           | ごはん               | ○  | あじのあげに<br>ひじきのにも<br>さつまじる チョコクレープ                  | ぎゅうにゅう あじ みそ<br>ひじき だいず あぶらあげ<br>ぶたにく とうふ さつまあげ                  | こめ<br>さとう さつまいも<br>こんにやく クレープ              | しいたけ にんじん<br>ごぼう だいこん                           | 721                 | 28.2              | 2.3             |
| 30                                     | 水           | ごはん               | ○  | あつやきたまご(2こ)<br>ヨーグルトあえ<br>ポークカレー                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく こなチーズ<br>ヨーグルト                                    | こめ じゃがいも<br>ナタデココ あぶら<br>カレールー             | パイン たまねぎ もも<br>みかん しょうが りんご<br>にんにく にんじん        | 852                 | 27.6              | 2.7             |
| ※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                 |                   |                 |
|                                        |             |                   |    |                                                    |                                                                  |                                            |                                                 | 744                 | 29.1              | 3.0             |
|                                        |             |                   |    |                                                    |                                                                  |                                            |                                                 | 650                 | 27.6              | 2.0             |

