

10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のえる	ねつやちからのものになる					
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 パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)	
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	にんじん	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	669	30.1	2.5	
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	にんじん	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	826	27.8	2.7	
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	700	30.1	3.0	
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	741	27.4	3.0	
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	742	28.8	2.8	
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		646	25.6	3.3	
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ひじきのものに 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	660	24.5	2.9	
13	金	コッペパン (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	650	23.7	2.8	
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	696	20.7	2.6	
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	780	27.8	3.2	
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	674	31.7	2.9	
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 コーヒぎゅうにゅうのもと	ハヤシルウ あぶら ドレッシング	756	31.1	4.1	
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	688	28.2	3.0	
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		752	31.2	2.4	
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	こめ ゼリー はるさめ こむぎこ	ドレッシング	759	31.2	3.1	
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 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	778	26.9	2.4	
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	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	641	26.9	2.9	
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	パン でんぶん スパゲッティ マカロニ ジャム	あぶら	692	25.9	3.0	
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	726	28.8	3.4	
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	837	29.3	2.9	
※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	724	27.9	2.9
※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	650	27.6	2.0

