



令和3年度 4月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
6	火	むぎごはん	きつねうどん ちぐさあえ ツナだいず	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ツナ あぶらあげ てんぷら だいず わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし しめじ たまねぎ ごぼう コーン	622	25	2.7
7	水	キャロットパン	アンサンブルエッグ ひじきのサラダ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまご ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト きゅうり もやし かぼす たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	606	20.3	2.3
8	木	むぎごはん	ビビンバ ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ でんぷん さとう ムース あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし にんにく しょうが キムチ たまねぎ エノキ コーン	666	23.3	3
9	金	むぎごはん	ビーフカレー フルーツカクテル	こめ むぎ ゼリー こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう	695	20.7	1.4
12	月	ごはん	マーボーあつあげ パンサンスー	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく あかだしみそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ	695	26.2	2.2
13	火	むぎごはん	とりにくのからあげ げんきサラダ じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく ハム とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	707	30.7	2.6
14	水	ミルクパン	ミートソースパンネ ツナサラダ ヨーグルト	パン パンネ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ツナ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	661	28.2	3.1
15	木	むぎごはん	にくどうふ こまつなのおひたし ムース	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく かつおぶし みそ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな こんにやく たまねぎ エノキ もやし	623	26.6	1.5
16	金	ごはん	まぐろのアーモンドがらめ レモンあえ ぶたじる	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら アーモンド	まぐろ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レモン ごぼうこんにやく しょうが	697	33.3	2.2
19	月	たけのこごはん	ホキのてりやき じゃがいものいためもの しらたまじる アセロラゼリー	こめ しらたまもち さとう じゃがいも ゼリー あぶら	さかな(ホキ) みそ あぶらあげ とりにく かつおぶし しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たけのこ えだまめ たまねぎ ごぼう	624	27.4	2.7
20	火	ごはん	こうやどうふのごもくに きりほしだいこんのごますあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	とりにく こうやどうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにやく きりほしだいこん きゅうり	591	20.7	1.9
21	水	しょくパン	ハンバーグ オニオンソース やさしいソテー コーンチャウダー	パン さとう じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ こまつな たまねぎ しめじ キャベツ コーン	680	28.2	3.2
22	木	ごはん	ホイコーロー むしシュウマイ ちゅうかたまごスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく 赤だしみそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たら チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが エノキ	648	24.9	2.3
23	金	ごはん	さばのカレーに そくせきづけ けんちんじる	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま	さかな(さば) とりにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツこんにやく ごぼう ほししいたけ たけのこ	666	28.6	2.2
26	月	チキンライス	マカロニサラダ チンゲンサイのミルクスープ ニューサマーオレンジ	こめ でんぷん マカロニ じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ えだまめ コーン きゅうり キャベツ ニューサマーオレンジ	624	20.7	2.7
27	火	ごはん	メンチカツ アーモンドあえ わかたけじる	こめ さとう パンこ あぶら アーモンド	とりにく ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ エノキ	649	22.4	2.1
28	水	やまがたしょくパン	クリームシチュー キャベツのサラダ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ベーコン とりにく ツナ いんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン	633	26.3	2.6
30	金	むぎごはん	にくじゃが ごまじゃこあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎこんにやく もやし キャベツ	606	20.7	1.6



きゅうしょくがはじまりました。みんながきもちよくきゅうしょくをたべられるように、きょうりよくしてじゅんびやあとかたづけをし、マナーやルールをまもってすごしましょ

しせいよく、まえをむいてしずかにたべましょう。

たべものはたべやすいかむ おおきさにして、よくかんでたべましょう。

にがてなたべものでも、ひとくちたべてみましょう。

きめられたじかに、たべおわるようにしましょう。