



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ります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6	火	麦ごはん	きつねうどん 千草和え ツナ大豆	とり肉 ツナ てんぷら 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ ごぼう キャベツ もやし コーン	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま ごま油	768	30	3.3
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	たまご ベーコン ひよこ豆	牛乳 ひじき	人参 トマト	きゅうり もやし かぼす 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油	765	24.5	3
8	木	麦ごはん	ビビンバ 中華風コーンスープ	牛肉 たまご	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし キムチ 玉ねぎ エノキ コーン	米 麦 砂糖 ムース でんぷん	油 ごま ごま油	798	27.6	3.7
9	金	麦ごはん	ビーフカレー フルーツカクテル 福神漬け	牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃 福神漬け	米 麦 ゼリー 小麦粉	油 バター	854	24.5	2.4
12	月	ごはん	マーボー厚揚げ ハンサンスー	豚肉 牛肉 豆腐 ハム 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 春雨 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	854	31.5	2.7
13	火	麦ごはん	とり肉のからあげ 元気サラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 ハム かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	860	37.9	3.2
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	ぶた肉 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン ペンネ	油	830	34.7	3.9
15	木	麦ごはん	肉豆腐 小松菜のおひたし ムース	牛肉 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ エノキ もやし	米 麦 砂糖	油	756	32.1	1.8
16	金	ごはん	まぐろのアーモンドがらめ レモン和え ぶた汁	まぐろ ぶた肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	枝豆 レモン キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しょうが	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 アーモンド	848	40.1	2.6
19	月	たけのこごはん	ホキの照り焼き じゃがいものいためもの 白玉汁 アセロラゼリー	魚(ホキ) 油揚げ とり肉 かつお節 みそ	牛乳 しらす干し	人参 いんげん 小松菜	たけのこ 枝豆 玉ねぎ ごぼう	米 白玉もち 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	789	33.2	3.3
20	火	ごはん	高野豆腐の五目煮 切り干し大根のごま酢和え いわしのおかか煮	とり肉 高野豆腐 いわし	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	833	31.4	3
21	水	食パン	ハンバーグ オニオンソース 野菜ソテー コーンチャウダー	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 スナップエンドウ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	844	34.8	4
22	木	ごはん	ホイコーロー 蒸しシュウマイ 中華たまごスープ	ぶた肉 とり肉 赤だしみそ たまご 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ コーン たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが エノキ	米 麦 小麦粉	油 ごま油	809	30.6	2.9
23	金	ごはん	さばのカレー煮 即席漬け けんちん汁	魚(さば) とり肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	784	31.8	2.6
26	月	チキンライス	マカロニサラダ チンゲン菜のミルクスープ ニューサマーオレンジ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり キャベツ ニューサマーオレンジ	米 でんぷん マカロニ じゃがいも	油 エッグケア マヨネーズ	795	24.8	3.4
27	火	ごはん	メンチカツ アーモンド和え 若竹汁	とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ エノキ	米 パン粉 砂糖	油 アーモンド	765	25	2.4
28	水	山型食パン	クリームシチュー キャベツのサラダ	ベーコン とり肉 ツナ いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 スナップエンドウ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	786	32.4	3.2
30	金	麦ごはん	肉じゃが ごまじゃこ和え	牛肉	牛乳 しらす干し	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	745	25.1	2

給食は、**栄養バランス**の
良い食事のお手本です！

今年の給食がはじまりました。
これからの1年間で、おいしい発見をた
くさんしていきましょう。給食は食事の
お手本になるようにさまざまな工夫が
されています。

ごはんやパン、めん
類など、おもにエネ
ルギーのもとになる
食品

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、
おもに体をつくるもとになる食品
を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウム
を多く含む
**特に、中学生のみなさんに必要な
栄養素ですよ！
覚えておきましょう。**

主食

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、お
もに体の調子を整えるもとになる食品
を多く使ったおかずや汁物

