



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!

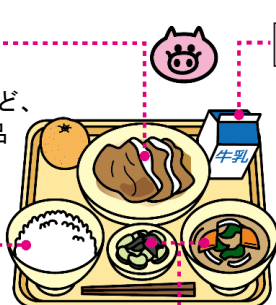
今年の給食がはじまりました。
これからの1年間で、おいしい発見をたくさんしていきましょう。給食は食事のお手本になるようにさまざまな工夫がされています。

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

主食



副菜・汁物

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。

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