



令和4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	水	コーンライス	クリームシチュー 春キャベツのサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 いんげん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ レモン	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	810	29.2	2.5
7	木	麦ごはん	チャプチェ 焼き餃子 中華風コーンスープ	牛肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ にんにく エノキ コーン	米 麦 春雨 砂糖 小麦粉 であい ごま	油 ごま油 ごま	740	23.3	2.3
8	金	麦ごはん	鯖の塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒め物 じゃがいものみそ汁	鯖 豆腐 大豆 油揚げ てんぷら みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	エノキ 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	821	30.2	2.4
11	月	麦ごはん	チキンカレー ツナサラダ はりはり漬け	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン レモン はりはり漬け	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	801	26.1	2.7
12	火	ミルクコッペパン	ペンのミートソース チキンサラダ ヨーグルト	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ペンネ	油	814	35	3.9
13	水	麦ごはん	肉じゃが 酢の物 さんまの甘露煮	牛肉 さんま	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ コーン こんにゃく ゆず きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	837	30.1	2.4
14	木	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	豆腐 豚肉 赤だしみそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	油	802	32.5	2.4
15	金	麦ごはん	とりつくね 元気サラダ すまし汁	鶏肉 豆腐 ハム 魚そうめん かつお節	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 おわらふ	油 ごま油 ごま	828	31.4	3.2
18	月	たけのこごはん	ロースとんかつ おかか和え 七菜汁	豚肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 白砂干し	人参 チンゲン菜 ねぎ	たけのこ 枝豆 ごぼう キャベツ レモン 玉ねぎ 大根 かんぴょう 干しいたけ	米 じゃがいも パン粉	油	738	26.8	3
19	火	キャロットパン	鶏肉のレモンソースがけ マヨポテト パスタスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	レモン コーン 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	820	32.3	2.8
20	水	麦ごはん	いわしの梅煮 即席漬け けんちん汁	鰯 油揚げ 鶏肉 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 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	738	31.2	2.8
21	木	ごはん	きつねうどん 小松菜のごま和え ツナ大豆	油揚げ 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ ごぼう キャベツ しょうが	米 砂糖 うどん ねりごま	油 ごま ねりごま	767	28.3	2.9
22	金	麦ごはん	高野豆腐の五目煮 切り干し大根のごま酢和え アセロラゼリー	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま	779	25.8	2.3
25	月	チキンライス	オムレツ ツナマカロニサラダ チンゲンサイのミルクスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン コーン	米 マカロニ 砂糖 じゃがいも	油	808	29.3	3.2
26	火	山型食パン スライスチーズ	ホキフライ チリコンカン コンソメスープ	ホキ 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン パン粉 じゃがいも	油	816	37.7	3.6
27	水	麦ごはん	厚あげとたけのこのうま煮 中華和え ニューサマーオレンジ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 荳わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ コーン ニューサマーオレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	803	32.2	2
28	木	麦ごはん	肉豆腐 千草和え	豚肉 厚揚げ	牛乳 白砂干し	人参 チンゲン菜	こんにゃく 玉ねぎ エノキ きゅうり キャベツ コーン もやし	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	811	32.7	2.1
29	金	↓ 昭 和 の 日 ↓										



東峰村の

みそ・しょうゆが なかまいい！

今年度から、東峰村でつくっているカネダイさんのみそとしょう油が学校給食に仲間入りすることになりました。

みそとしょうゆは、国産大豆を使用して作ったものです。

これからの給食も、味わって食べていきましょう。

4月のこんだて

8日 和食の日

18日 食育の日「春が旬の食べ物 たけのこ」

※21日、22日は、校外学習のため、給食がありません。

今月のうまか〜！ 東峰食材

米 チンゲン菜

干しいたけ

あわせみそ 濃口しょうゆ

