



令和5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	木	ごはん	アジフライ のりあえ しらたまじる	こめ しらたまもち パンこ さとう あぶら	あじ とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ ごぼう なましいたけ もやし たまねぎ	590	22.2	1.7		
7	金	むぎごはん	わかめうどん ホイコーロー	こめ むぎ うどん あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ あかだしみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら しいたけ キャベツ ごぼう たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	623	22.8	2.2		
10	月	ごはん	いわしのしょうがに こまつなごまあえ あつあげのみそしる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	いわし あつあげ ぶたにく あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しめじ たまねぎ エノキ しょうが キャベツ	606	21.4	2.2		
11	火	むぎごはん	チキンカレー ハムサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ハム だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	632	21.5	1.6		
12	水	ごはん	にくどうふ こんぶあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こんにゃく たまねぎ キャベツ エノキ なましいたけ きゅうり	552	23.1	1.7		
13	木	むぎごはん	やきにくふういため ちゅうかうコンスープ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	ぶたにく とうふ こめみそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ もやし エノキ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	596	21.6	1.6		
14	金	 かんげいえんそく ～おべんとうをもっていこう～ 									
17	月	ごはん	てりやきハンバーグ やさしいソテー チキンスープ	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	とりにく ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ セロリ たまねぎ	597	23.2	1.7		
18	火	キャロットパン	クリームシチュー あまなつサラダ	パン こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きゅうり しめじ あまなつ キャベツ たまねぎ	616	22.3	1.6		
19	水	むぎごはん	いわしのカリカリフライ ひじきとだいずのいためもの たけのこのみそしる オレンジ	こめ むぎ こめこ おわらふ さとう あぶら	いわし とうふ だいず あわせみそ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ オレンジ	649	22.6	1.7		
20	木	ごはん	あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	あつあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく なましいたけ しょうが もやし たけのこ きゅうり たまねぎ	621	26.8	1.2		
21	金	むぎごはん	さけそぼろどん おかかあえ ぶたじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら	さけ かつおぶし たまご とうふ あわせみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが えだまめ もやし こんにゃく ごぼう しめじ キャベツ ゆず	609	25.9	2.5		
24	月	むぎごはん	にくじゃが げんきサラダ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく キャベツ コーン たまねぎ ニューサマーオレンジ	582	20.3	1.4		
25	火	ワンローフパン	フライドチキン グリーンサラダ あっさりカレースープ	パン こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく ひよこまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン セロリ きゅうり にんにく レモン	592	25.3	2.2		
26	水	たけのこごはん	さばのしおこうじやき きんぴらごぼう わかめスープ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぎゅうにく あぶらあげ さば とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ エノキ こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ	610	25.8	2.6		
27	木	チキンピラフ	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	こめ さとう じゃがいも ペンネマカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく たまご ベーコン ハム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きゅうり しめじ キャベツ たまねぎ えだまめ コーン セロリ	587	20.8	2		
28	金	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンズー	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぎゅうにく ぶたにく ハム あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	622	25.9	1.9		

4月のこんだて

- 11日 しんねんせい きゅうしょくスタート
- 12日 わしょくのひ
- 18日 とうほうこんだて「はるのしゅんのたべもの たけのこ」

今月のうまか〜!とうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ ほしいたけ
なましいたけ こめみそ あわせみそ
こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ



4がつからとうほうむらの
なましいたけがとうじょう!

