



# 令和8年度 4月学校給食こんだて表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰小学校

日	こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal)
	しゅしょく	おかず	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	たんぱく質(g) 脂質(g)
8 (水)	ごはん	ぶたじゃが おかかあえ ムース	こめ じゃがいも さとう みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり もやし キャベツ こんにゃく	631 20.4 19.0
9 (木)			にゅうがくしき			
10 (金)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ きゅうにく とりにく みそ ハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	613 26.3 19.3
13 (月)	むぎごはん	とりにくのでりやき ごぼうサラダ こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ えのき こまつな	589 22.2 21.4
14 (火)	ミルク コッペパン	はるやさいの クリームシチュー ハムサラダ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ スナッフえんどう アスパラガス かぼす キャベツ きゅうり	590 24.8 24.1
15 (水)	むぎごはん	はるまき そくせきづけ ちゅうかたまごスープ	こめ むぎ こめこ こむぎこ はるさめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とうふ こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ えのき コーン しょうが ゆず	654 18.3 25.4
16 (木)	ごはん (すくなめ)	うどん やきにくふういため ヨーグルト	こめ うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かくてん わかめ ぶたにく みそ ヨーグルト	なましいたけ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ピーマン もやし キャベツ	624 24.5 16.9
17 (金)			かんげいえんそく			
20 (月)	ごはん	にく豆腐 こんぶあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ こんぶつくだに	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ スナッフえんどう こまつな キャベツ こんにゃく	580 23.7 17.5
21 (火)	キャロット パン	ミートソースパンネ ツナサラダ レモンゼリー	パン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり パプリカ レモン かぼす	620 24.2 25.0
22 (水)	むぎごはん	とりにくのからあげ ちくさあえ とうふのみそしる	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすほし みそ あぶらあげ	こまつな ねぎ キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが	651 27.0 23.9
23 (木)	ごはん	さけのしおやき あつあげとたけのこのうまに こまつなごまあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん スナッフえんどう チンゲンサイ もやし こまつな たけのこ	624 31.8 19.1
24 (金)	むぎごはん	ポークカレー フルーツあわせ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが もも バナナ みかん パイン	654 20.4 19.9
27 (月)	むぎごはん	いわしのおかか チャプチェ けんちんじる アセロラゼリー	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぎゅうにく とうふ	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ ほししいたけ ごぼう アセロラ こんにゃく	624 21.5 17.8
28 (火)	しょくパン	ハンバーグ (ケチャップソース) ビーンズサラダ コンソメスープ いちごミックスジャム	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら でんぷん みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいす いんげんまめ チーズ	にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり かぼす たまねぎ セロリ いちご りんご	627 24.2 24.0
29 (水)			しょうわのひ			
30 (木)	はるの ませごはん	あつやきたまご きりぼしだいこんのごますあえ にくたんごスープ	こめ ごま さとう はるさめ ふ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	たけのこ スナッフえんどう きりぼしだいこん きゅうり にんじん なましいたけ たまねぎ チンゲンサイ	602 22.0 24.5

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。