



令和8年度 4月学校給食献立表



※牛乳200ml 1本が毎日つき

東峰村立東峰中学校

実施日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) エネルギー(kcal)
8 (水)	ごはん	豚じゃが おかか和え ムース	豚肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳	人参 いんげん	こんにゃく 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	768 24.4 21.4
9 (木)			入学式						
10 (金)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 牛肉 鶏肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	767 32.5 23.0
13 (月)	麦ごはん	鶏つくね ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 ツナ 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ えのき	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネー	773 28.0 28.2
14 (火)	ミルク コッペパン	春野菜の クリームシチュー プレーンオムレツ ハムサラダ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 スナップえんどう アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼす	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	778 32.9 32.2
15 (水)	麦ごはん	春巻き 即席漬け 中華卵スープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ ゆず 玉ねぎ えのき コーン しょうが	米 麦 小麦粉 春雨 米粉 でん粉	油 ごま ごま油	819 22.2 30.7
16 (木)	ごはん (8割量)	具うどん 焼き肉風炒め ヨーグルト	鶏肉 豚肉 角天ぶら みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう 生しいたけ もやし キャベツ	米 うどん 砂糖	油 ごま ごま油	759 29.2 19.7
17 (金)	ごはん	ホキフライ (タルタルソース) ブロッコリーサラダ 豚汁	ホキ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しょうが ビクルス	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	825 26.1 29.3
20 (月)	ごはん	肉豆腐 焼きししゃも 昆布和え	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 昆布 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ スナップえんどう こんにゃく	米 砂糖 水あめ	油	775 34.1 24.3
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	牛肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン かぼす	パン マカロニ 砂糖	油	798 30.6 31.9
22 (水)	麦ごはん	鶏肉の唐揚げ 千草和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 生しいたけ しょうが	米 麦 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	821 33.7 29.3
23 (木)	ごはん	鮭の塩焼き 厚揚げと筍の旨煮 小松菜のごま和え	鮭 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 スナップえんどう チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖	油 ごま	770 39.2 21.6
24 (金)	麦ごはん	ポークカレー フルーツ合わせ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが パナナ みかん パイナップル もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	821 24.8 23.7
27 (月)	麦ごはん	いわしのおかか煮 チャップチェ けんちん汁 アセロラゼリー	いわし 牛肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	エリンギ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう アセロラ こんにゃく	米 麦 春雨 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	765 25.9 20.7
28 (火)	食パン	ハンバーグ (ケチャップソース) ピーズサラダ コンソメスープ 苺ミックスジャム	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ かぼす いちご りんご	パン 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ	油	790 30.1 29.4
29 (水)			昭和の日						
30 (木)	春の 混ぜごはん	厚焼き卵 切干大根のごま酢和え 肉団子スープ 八女茶ムース	卵 鶏肉 油あげ	牛乳 脱脂粉乳	スナップえんどう 人参 チンゲン菜 ほうれん草	たけのこ 干切大根 きゅうり 生しいたけ 玉ねぎ 抹茶	米 砂糖 春雨 水あめ	油 ごま ごま油	776 26.8 29.3

※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。