

4月予定献立表(中学校)

令和4年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	献立名			主な材料とはたらき			栄養価		
					赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる	熱や力のものになる	体の調子を整える			
7	木	わかめごはん	○	厚焼き卵(2こ) こんにやくのおかか煮 なめこ汁 ヨーグルト	牛乳 みそ ヨーグルト わかめ かつおぶし 油揚げ ちくわ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 砂糖	こんにやく にんじん なめこ ながねぎ	792	30.3	3.7
8	金	黒糖食パン	○	ハンバーガーアップルソース グリーンサラダ(和風ごまドレッシング) コーンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 枝豆 ベーコン	パン シチュールウ 砂糖 じゃがいも ドレッシング	りんご きゃべつ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	930	36.1	4.6
11	月	ごはん	ジョア ■	いりたまご みそ汁 野菜入り豚そぼろ ストロベリーカスタードタルト	ジョア 卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 砂糖 ストロベリーカスタードタルト	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ながねぎ	801	33.1	3.2
12	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き ごま和え 白玉汁	牛乳 鮭 鶏肉 なると 油揚げ	米 ごま もち	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ ほうれんそう	834	35.7	3.3
13	水	ごはん	○	チーズかまぼこ ヨーグルト和え ポークカレー	牛乳 粉チーズ チーズ かまぼこ ヨーグルト 豚肉	米 じゃがいも カレーウ	にんじん たまねぎ もも みかん パイン りんご にんにく しょうが	899	32.9	3.6
14	木	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なると	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	にんじん ピーマン にら キャベツ こんにやく にんにく もやし ながねぎ	818	29.6	3.5
15	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば チョコクレープ わかめスープ	牛乳 フランクソーセージ 豚肉 豆腐 わかめ	パン 砂糖 中華めん チョコクレープ	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ	872	32.6	4.9
18	月	ごはん (味付けのり)	○	あじアーモンドフライ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 鶏肉 のり あじ さつまあげ 油揚げ 卵 豆腐	米 油 でんぷん 砂糖	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ	800	33.8	2.7
19	火	ごはん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) フルーツ入り杏仁豆腐 中華丼の具	牛乳 肉だんご 豚肉 杏仁豆腐 うずら卵	米 でんぷん ごま油	みかん もも パイン しょうが キャベツ きくらげ にんじん もやし たけのこ	829	30.3	2.7
20	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) 豚キムチ 肉だんごスープ	牛乳 いか 肉だんご 豚肉 なると	米 油 ごま油 砂糖 ごま	はくさい たまねぎ にら にんじん もやし キャベツ	814	34.4	3.5
21	木	個包装ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) 磯の香り和え ヨーグルト みそラーメンスープ	牛乳 かつおぶし のり 豚肉 みそ ヨーグルト	中華めん 小麦粉	ほうれんそう キャベツ にんにく もやし ながねぎ にんじん たまねぎ	814	37.6	4.8
22	金	メロンパン	○	ハムチーズピカタ 花野菜サラダ(マヨネーズ) クリームシチュー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	パン シチュールウ マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ マッシュルーム パセリ	945	33.1	4.0
25	月	ごはん	● ヨー	かぼちゃひき肉フライ ビビンバの具 すまし汁	牛乳 豚肉 わかめ なると 豆腐	米 油 コーヒ牛乳の素 ごま 砂糖	かぼちゃ にんじん ほうれんそう もやし ながねぎ	778	32.3	3.3
26	火	コーンピラフ	○	ほうれん草グラタン ジャーマンポテト 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン	米 バター 麦 じゃがいも 焼きプリンタルト	コーン たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ	822	26.4	3.6
27	水	ごはん	○	鶏肉唐揚げ(2こ) ひじきの煮物 ピーナツハニー かぶと厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ さつまあげ	米 でんぷん 油 砂糖 ピーナツ	しょうが にんじん しいたけ かぶ かぶの葉 ながねぎ	896	33.3	3.6
28	木	ごはん	○	スコッチエッグ(ケチャップ) 海藻サラダ ハヤシライス	牛乳 卵 豚肉 海藻	米 バター ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく キャベツ きゅうり	916	35.8	4.1
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。								今月の平均値		
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。								基準値		
								847	32.9	3.6
								830	35.3	2.5

ご入学・ご進級、おめでとうございます！

東庄町学校給食センターでは、こじゅりんこども園・小学校・中学校の給食を作っています。安全でおいしい給食を目指し、職員一同心をこめて一生懸命作ります。よろしくお願いいたします。

