

# 4月予定献立表(中学校)

令和5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	主な材料と働き							栄養価				
			主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
						魚肉卵豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実			
7	金	わかめごはん	○	若鶏ごま照り焼き ごま和え なめこ汁 焼きプリンタルト	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ なめこ ながねぎ	米 タルト	ごま	805	29.6	3.8	
10	月	ごはん	○	春巻き 豚キムチ レモンカスタードタルト ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	米 タルト 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	918	28.5	3.4	
11	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス フルーツゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム パイン たまねぎ みかん リンゴ にんにく モモ	米 ゼリー	ハヤシルウ バター	967	33.2	3.2	
12	水	ごはん	○	チーバくん厚焼き卵 野菜入り豚そぼろ けんちん汁 紅白ミニ大福	卵 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖 大福 さといも	ごま油	773	36.2	3.0	
13	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー ヨーグルト和え	かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく パイン モモ しょうが みかん	米 じゃがいも	カレールウ 油	924	33.2	3.6	
14	金	丸パン	○	おから入り野菜コロツケ(ソース) ツナサラダ クリームポタージュ	おから ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン マカロニ	油 ホワイトルウ ドレッシング	854	30.8	3.9	
17	月	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ もやし にんにく しょうが	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング	847	33.2	3.9	
18	火	コーンピラフ	○	ケチャップフランクソーセージ カレーポタージュ オレンジ	ベーコン フランクソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン オレンジ たまねぎ マッシュルーム	米 麦 砂糖	バター 油	907	33.7	4.8	
19	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁	いか 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ だいこん ながねぎ	米 砂糖	油 ごま油	808	34.7	3.2	
20	木	個包装 スパゲッティ	○	チキンナゲット(2こ) ミートソース 海藻サラダ	チキンナゲット 豚肉	牛乳 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ 油 ドレッシング ハヤシルウ	898	37.6	4.9		
21	金	食パン (パテチョコ)	○	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ ミネストローネスープ	ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	コーン たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	パン チョコ マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ オリーブオイル	818	24.2	3.5	
24	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	あじ なると 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	米 砂糖 こんにやく もち	油	896	40.2	3.1	
25	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 中華丼の具 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうがきくらげ パイン キャベツ みかん もやし たけのこ モモ	米 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	884	32.0	3.1	
26	水	ごはん (味付けのり)	○	鶏肉から揚げ(2こ) ひじきの煮物 豚汁	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 さつまあげ 豚肉	牛乳 ひじき のり	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	米 こんにやく でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	869	37.3	3.5	
27	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	さば 豆腐 みそ さつまあげ 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 しいたけ ながねぎ	米 砂糖		816	31.3	3.6	
28	金	黒糖食パン (圓はラウンドパン)	○	ハンバーガアップルソース 花野菜サラダ(マヨネーズ) コーンシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご コーン カリフラワー たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	848	38.6	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	864	33.3	3.6
※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	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・東庄小学校・東庄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。

