



4月予定献立表(中学校)



令和6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			
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	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	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
9	火	ごはん	○	厚焼きたまご(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	卵 豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ もも ながねぎ バイン にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	931	33.2	3.2	
10	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく もも しょうが バイン	米 じゃがいも	油 カレールウ	946	31.4	3.0	
11	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		871	36.1	2.8	
12	金	テーブルロール	○	ほうれん草グラタン 卵スープ お祝いゼリー スパゲッティナポリタン	豚肉 卵	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ	パン ゼリー スパゲッティ 片栗粉	油	830	31.5	3.9	
15	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ハヤシライス 海藻サラダ	かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ にんにく りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 バター ドレッシング ハヤシルウ		851	35.3	4.2	
16	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁	いか 豆腐 豚肉 なると	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖 ごま油	油	798	34.3	3.3	
17	水	コーンピラフ	○	ハンバーグアップルソース クリームポタージュ カットパン	ベーコン ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン りんご たまねぎ バイン マッシュルーム	米 マカロニ 麦 砂糖 ホワイトルウ	バター 油	905	36.3	4.0	
18	木	ごはん	○	鮭の塩焼き マカロニサラダ 豚汁 ヤクルト	鮭 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん コーン ながねぎ	米 さといも マカロニ こんにやく	マヨネーズ	800	33.0	2.4	
19	金	背割りパン	● ジュレ	ケチャップフランクソーセージ わかめスープ やきそば	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ながねぎ たまねぎ	パン 砂糖 コーヒ牛乳の素 中華めん	油	812	30.1	4.1	
22	月	ごはん (味つけのり)	○	松風焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 白玉汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	ながねぎ	米 砂糖 もち	油	858	33.6	2.9	
23	火	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 豚肉のプルコギ風 ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	パプリカ にら こまつな にんじん	ながねぎ にんにく もやし たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	774	30.5	3.0	
24	水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 肉じゃが みかんクレープ 野菜スープ	豆腐ハンバーグ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 しらす 片栗粉 クレープ	油	775	27.3	2.8	
25	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 けんちん汁	さば さつまあげ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ だいこん ごぼう	米 砂糖 こんにやく さといも	ごま油	859	32.2	3.7	
26	金	丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) ツナサラダ カレーポタージュ	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	870	32.0	4.2	
30	火	ごはん	○	春巻き 中華丼の具 フルーツソーダゼリー	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが バイン キャベツ もも もやし たけのこ	米 片栗粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	913	26.9	2.7	
※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	852	32.2	3.3
※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。

