



4月予定献立表(中学校)



令和7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)	
8	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚肉のプルコギ風 春雨スープ ブルーベリークレープ	豚肉 ベーコン なると	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん にら	たまねぎ もやし ながねぎ にんにく	米 春雨 小麦粉 砂糖 クレープ	油 ごま油	932	35.5	3.0	
9	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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん にんにく しょうが りんご もも パイン	米 じゃがいも	カレールー 油	938	31.1	3.0	
10	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	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		876	35.6	2.6	
11	金	黒糖食パン	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ 卵スープ お祝いゼリー	鶏肉 豚肉 ツナ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン かたくりこ 砂糖 ゼリー	ドレッシング 油	834	34.2	3.6	
14	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス グリーンサラダ(和風ごまドレッシング)	豚肉 枝豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	米 マカロニ	ハヤシルウ バター ドレッシング	898	33.8	3.4	
15	火	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 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	かぶの葉 小松菜	かぶ だいこん	米 砂糖	油 ごま油	817	35.2	3.0	
16	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	パイン みかん もも ながねぎ たけのこ しょうが にんにく	米 さとう 小麦粉 かたくりこ	油 ごま油	880	32.7	2.9	
17	木	ごはん	○	鮭の塩焼き キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁 米粉ガトーショコラ	鮭 なると 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 砂糖 こんにやく ガトーショコラ	油	810	34.5	3.2	
18	金	ラーメン	○	春巻き マーラーカオ ナタデココフルーツゼリー みそラーメンスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン もやし ながねぎ	中華めん 小麦粉 ゼリー マーラーカオ	油	869	24.7	3.4	
21	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 ハム 卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし ながねぎ しいたけ	米 春雨 かたくりこ	油 ドレッシング	821	28.8	3.0	
22	火	ごはん	● コーヒ	さばのみそ煮 マヨおひたし 沢煮椀	さば 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん もやし ごぼう たまねぎ ながねぎ えのきたけ	米 砂糖	ドレッシング	800	27.6	2.9	
23	水	茶めし	○	手作りチキンカツ(ソース) 豚汁 オレンジ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう オレンジ だいこん ながねぎ	米 パン粉 小麦粉 こんにやく	油	875	34.2	3.1	
24	木	ごはん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) 中華丼の具 マカロニサラダ	肉だんご 豚肉 ハム うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン もやし たけのこ	米 かたくりこ マカロニ	マヨネーズ 油	839	33.3	3.2	
25	金	シュガートースト	○	若鶏ごま照り焼き こんにやくサラダ(青じそドレッシング) ミネストローネスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも こんにやく マカロニ	マーガリン ごま オリーブオイル ドレッシング	888	29.4	4.1	
28	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじフライ(ソース) 肉じゃが 卵スープ レモンカスタードタルト	あじ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん	米 砂糖 じゃがいも しらたき タルト	油	921	33.2	2.8	
30	火	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) 豚キムチ クリームコンフェ ワントンスープ	豚肉 卵 なると	牛乳	にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし にんにく キャベツ	米 小麦粉 砂糖 クリームコンフェ	ごま油 ごま	869	31.4	3.3	

※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。

※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。

今月の平均値	866	32.2	3.1
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。

