



# 4月予定献立表(中学校)



令和8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	魚肉卵豆製品	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)
7	火	ごはん	○	ショーロンポー(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	たけのこ ながねぎ みかん バイン もも にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	943	34.1	2.9
8	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) 東の匠SPF豚のカレー 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 りんご バイン もも にんにく しょうが	米 じゃがいも	カレーウ 油	980	40.0	3.0
9	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り東の匠SPF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		874	35.3	2.5
10	金	バターロール	○	ハンバーグアップルソース 春雨サラダ お祝いクレープ コーンポタージュ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	りんご コーン きゅうり もやし たまねぎ	パン 春雨 砂糖 クレープ	ドレッシング 油	976	32.0	3.6
13	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ りんご もやし にんにく キャベツ きゅうり	米 バター ドレッシング ハヤシルウ		909	36.2	3.3
14	火	ごはん	○	春巻き 豚肉のチンジャオロースー プワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ ながねぎ にんにく	米 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ごま油	840	28.0	3.0
15	水	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと東の匠SPF豚肉の甘辛炒め すまし汁 米粉ガトーショコラ	鮭 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 ガトーショコラ	ごま油	879	39.3	3.4
16	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鶏肉から揚げ(2こ) れんこんとひじきのサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん だいこん きゅうり ながねぎ コーン えのきたけ	米 片栗粉	油 ドレッシング	827	31.5	3.0
17	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ わかめスープ やきそば ひと口牛乳プリン	フランクソーセージ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 牛乳プリン	にんじん ピーマン	ながねぎ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 中華めん	油	796	30.5	4.5
20	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ピビンバの具 チーズドック 肉だんご入り春雨スープ	なると えび 豚肉 鶏肉だんご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ながねぎ	米 小麦粉 春雨	ごま ごま油	887	39.8	4.0
21	火	ごはん	○	さばのみそ煮 豚肉入り切り干し大根の煮物 かきたま汁	さば 卵 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん もやし しいたけ	米 砂糖		868	37.1	3.3
22	水	わかめごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし 豚汁	いか 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし ながねぎ だいこん	米 こんにやく じゃがいも	ドレッシング 油	800	33.4	3.3
23	木	ごはん	○	東の匠SPF豚肉の生姜焼き 黒いごま和え 白玉汁	豚肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが ながねぎ もやし	米 砂糖 もち 片栗粉	ごま	860	29.0	3.4
24	金	丸パン	○	えびカツ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	えび 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	パン スパゲッティ	油	804	33.2	3.5
27	月	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 中華丼の具 マカロニサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり キャベツ もやし たけのこ	米 小麦粉 マカロニ	油 ごま油 マヨネーズ	866	30.3	2.7
28	火	コーンピラフ	○	手作りヒレカツ(ソース) 塩こうじのスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	コーン キャベツ たまねぎ オレンジ マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉	バター 油	755	35.2	2.8
30	木	ごはん (のり佃煮)	○	厚焼き卵 肉じゃが みそ汁 レモンカスタードタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ いんげん だいこん ながねぎ	米 タルト じゃがいも しらたき		824	28.5	2.7
										今月の平均値	864	33.7	3.2
										基準値	830	35.3	2.5

※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。

## 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・東庄中学校の園児・児童・生徒・職員をあわせて約880人分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。  
 よろしくお願ひいたします。

