

4月よていこんだてひょう(小学校)

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	こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき					えいようか			
		しゅしよく	牛乳	おかず	からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもことになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)			
8	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) 東の匠SPFぶたのカレー ヨーグルトあえ	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん りんご パイン もも にんにく しょうが	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゆじつ	835	34.9	2.6
9	木	ごはん	○	いりたまご やさしいり東の匠SPFぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		752	30.5	2.1
10	金	バターロール	○	ハンバーグアップルソース はるさめサラダ おいおいクレープ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	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 はるさめ さとう クレープ	ドレッシング あぶら	783	25.7	2.9
13	月	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	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	こめ ドレッシング ハヤシルウ	バター	761	30.9	2.7
14	火	ごはん	○	はるまき ぶたにくのチンジャオロースー ワントンスープ アセロラゼリー	ぶたにく なると	ぎゅうにゆう	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	こめ ゼリー こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	740	24.6	2.6
15	水	ごはん	○	さけのおしやき かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいため すましじる こめこガトーショコラ	さけ とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゆう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ さとう ガトーショコラ	ごまあぶら	774	35.7	3.1
16	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とりにくからあげ(2こ) れんこんとひじきのサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう 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	こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング	730	28.8	2.6
17	金	せわりパン	○	ケチャップフランクソーセージ わかめスープ やきそば ひとくちぎゅうにゆうプリン	フランクソーセージ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ ぎゅうにゆうプリン	にんじん ピーマン	ながねぎ キャベツ たまねぎ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	616	24.0	3.5
20	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ピビンバのぐ チーズドック にくだんごいりはるさめスープ	なると えび ぶたにく とりにくだんご	ぎゅうにゆう 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	こめ こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら	779	35.3	3.5
21	火	ごはん	○	さばのみそに ぶたにくいりきりほしだいこんのもの かきたまじる	さば たまご とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きりほしだいこん もやし しいたけ	こめ さとう		757	33.3	3.0
22	水	わかめごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし とんじる	いか ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゆう 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	こめ こんにやく じゃがいも	ドレッシング あぶら	673	28.7	2.8
23	木	ごはん	○	東の匠SPFぶたにくのしょうがやき くろいごまあえ しらたまじる	ぶたにく なると	ぎゅうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが ながねぎ もやし	こめ さとう もち かたくりこ	ごま	722	25.0	2.9
24	金	まるパン	○	えびカツ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン やさしいスープ ヨーグルト	えび ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゆう 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	あぶら	662	28.0	2.8
27	月	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゆう	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	こめ こむぎこ マカロニ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	748	26.6	2.4
28	火	コーンピラフ	○	東の匠SPFぶたにくのてづくりヒレカツ(ソース) しおこうじのスープ オレンジ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	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	こめ こむぎこ パンこ	バター あぶら	664	30.8	2.4
30	木	ごはん (のりつくだに)	○	あつやきたまご にくじゃが みそしる レモンカスタードタルト	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう のり	にんじん	たまねぎ いんげん だいこん ながねぎ	こめ タルト じゃがいも しらたき		723	25.5	2.4

※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	737	29.3	2.7
基準値	650	27.6	2.0

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。
よろしくお願いいたします。

