



令和5年度 4月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	食塩
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	g
6	木	ご飯	アジフライ 海苔和え 白玉汁	鰯 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ねぎ	もやし 玉ねぎ キャベツ ごぼう 生椎茸	米 白玉餅 パン粉 砂糖	油	730	26.6	2
7	金	麦ご飯	わかめうどん ホイコーロー ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 竹輪 赤だし味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ にら	玉ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ たけのこ 生姜 にんにく	米 麦 うどん	油	808	29.6	2.7
10	月	ご飯	いわしの生姜煮 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	鰯 厚揚げ 豚肉 合わせ味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	生姜 キャベツ しめじ 玉ねぎ エノキ	米 砂糖	油 ごま ねりごま	746	25.6	2.6
11	火	麦ご飯	チキンカレー ハムサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油	800	27.6	2
12	水	ご飯	肉豆腐 鯖の照り焼き 昆布和え	牛肉 豆腐 鯖	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	こんにゃく エノキ 玉ねぎ キャベツ 生椎茸 きゅうり	米 砂糖	油	744	34.5	2.4
13	木	麦ご飯	焼き肉風炒め 焼き餃子 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 米味噌 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ にんにく もやし エノキ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉	油	783	27.3	2.4
14	金	パン	ミートソースパンネ ツナサラダ	牛肉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり パイン	パン ペンネマカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	803	29.8	3.4
17	月	ご飯	照り焼きハンバーグ 野菜ソテー チキンスープ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ セロリ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	781	28.4	2.2
18	火	キャロットパン	クリームシチュー 甘夏サラダ	ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり しめじ 甘夏 キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	778	27.1	2
19	水	麦ご飯	いわしのカリカリフライ ひじきと大豆の炒め物 たけのこの味噌汁 オレンジ	鰯 豆腐 大豆 合わせ味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 米粉 おわらふ 砂糖	油	754	25.4	2.1
20	木	ご飯	厚揚げの中華煮 ハンバンジーサラダ	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生椎茸 生姜 もやし たけのこ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	767	32.3	1.4
21	金	麦ご飯	鮭そぼろ丼 おかか和え 豚汁	鮭 かつお節 卵 豆腐 豚肉 合わせ味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	生姜 キャベツ 枝豆 もやし こんにゃく ごぼう しめじ ゆず	米 麦 じゃがいも	油	747	31.7	3.1
24	月	麦ご飯 ツナ大豆	肉じゃが 元気サラダ ニューサマーオレンジ	牛肉 ハム かつお節 ツナ クロダマル	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ コーン こんにゃく キャベツ 生姜 ニューサマーオレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	765	27.1	2.1
25	火	ワンローフパン	フライドチキン グリーンサラダ あっさりカレースープ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン セロリ きゅうり レモン	パン 小麦粉 でん粉	油	752	31.9	2.8
26	水	筍ご飯	鯖の塩こうじ焼き きんぴらごぼう わかめスープ	鶏肉 牛肉 油揚げ 鯖 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 枝豆 エノキ こんにゃく ごぼう 椎茸	米 砂糖	油 ごま ごま油	773	31.3	3.2
27	木	チキンピラフ	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジュリエヌスープ	鶏肉 卵 ベーコン ハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ 枝豆 コーン セロリ	米 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	717	25.1	2.5
28	金	麦ご飯	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 牛肉 豚肉 ハム 赤だし味噌	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま ごま油	756	30.6	2.3

4月のこんだて

- 11日 新入生給食スタート
- 12日 和食の日
- 18日 東峰献立(食育の日)「春の旬の食べ物 筍」

今月のうまか〜!とうほうしょくざい



米 チンゲンサイ 生椎茸
干し椎茸 米味噌
合わせ味噌 濃口・淡口醤油



4月から東峰村の生椎茸が登場!

