



令和 4 年 4 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	7大アレルギー物質			食 品 名			栄 養 量	
		卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
12 火	ごはん チャーハンの具 牛乳 しゅうまい(3コ) 春雨スープ	卵 小麦 乳 小麦 小麦	ごはん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	たまごそぼろ なたと ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ	ねぎ にんじん えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ にら コーン	800	28.8		
13 水	ごはん 牛乳 鯉の南蛮漬け ひじきの五目煮 小松菜のみそ汁	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう あじでんぶんつき ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	808	31.9		
14 木	ごはん 牛乳 回鍋肉 おこげスープ(おこげ)	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら でんぶん おこげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく なたと	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん たけのこ ねぎ	787	29.2		
15 金	ごはん 牛乳 メバルの野菜あんかけ 新じゃが芋のそぼろ煮	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら きびざとう でんぶん しんじゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき ぶたにく	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんじん えだまめ	805	28.1		
18 月	わかめご飯 牛乳 いかのかりん揚げ(2コ) 炒り鶏 豆乳みそ汁	乳 小麦 小麦	わかめごはん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき とりにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	しょうが にんじん ぎょうぼろ こんにゃく たけのこ ほししいたけ こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ	779	29.8		
19 火	食育の日 スモークロー風サンド(食パン) さけフライ サラダ(ドレッシング) ホイップバター スライスチーズ 牛乳 じゃが芋のポタージュ	小麦 (小麦 乳) 小麦 乳 小麦 乳 小麦 小麦 乳	しよくパン あぶら かんきつドレッシング じゃがいも	さけフライ ホイップバター スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまがえ ねばり しょうが チーズ	キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ パセリ	891	35.2		
20 水	五目うどん(地粉うどん) 牛乳 野菜かき揚げ 清見オレンジ	小麦 (小麦) 乳 小麦 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう やさいかきあげ あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな きよみオレンジ	825	27.2		
21 木	ごはん 牛乳 香巻き 麻婆豆腐	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	889	27.7		
22 金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ(ドレッシング) お祝いクレープ	小麦 乳 乳 (小麦) 小麦	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング いちごクレープ	ぶたにく ぶたひき ぎゅうにゅう ねばり しょうが チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんじん こんにゃく きゅうり	946	26.5		
25 月	バターコッペパン 牛乳 ポークピーンズ 春キャベツのサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 小麦 小麦	バターコッペパン あぶら じゃがいも きびざとう しおドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ はるキャベツ コーン にんじん きゅうり	855	31.7		
26 火	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 豚肉と昆布の炒り煮 豆腐のすまし汁	乳 小麦 小麦	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん こんにゃく だいこん ねぎ にんじん こまつな	768	27.4		
27 水	しょうゆラーメン(ホット中華麺) 牛乳 揚げぎょうざ(2コ) ナムル(ドレッシング)	小麦 (小麦) 乳 小麦 小麦 (小麦)	ホットちゅうめん あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング	やきぶた ぶたにく なたと わかめ ぎゅうにゅう ぎょうざ	しょうが にんにく コーン キャベツ もやし にんじん じゃがいも ねぎ もやし にら にんじん	755	30.6		
28 木	ごはん たけのこご飯の具 牛乳 厚焼き卵 豚汁	小麦 乳 乳 小麦	ごはん さとう じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ だいこん にんじん ぎょうぼろ こんにゃく	780	31.1		
計 13 回			※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量		822	29.6

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コクテミネーションに関する表記はしていません。コクテミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

～4月の行事食～
 19日 世界の料理(デンマーク)
 22日 入学・進級お祝い献立



ご入学・ご進級
おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。
 また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。今年も1年間、よろしくお願いします。

毎月19日は『食育』の日!

毎月19日は「食育の日」! 昨年度に引き続き、今年度も毎月19日前後に「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヵ月交替で取り入れていく予定です。いろいろな料理を知って下さいね。

給食費についてのお願い

給食費はすべて食材の購入にあてられ、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまにはご理解・ご協力をいただきたく、お願い申し上げます。

給食費 4,800円×11ヵ月(8月は除く) 期日までに納入をお願いします。