



4月 予定献立表



2025年

流山市立江戸川台小学校

日	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)					
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質(g)					
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる								
10	木	祝入学式																
11	金			桜寿司	さわらの竜田揚げ 沢煮椀 みかんゼリー	鶏肉 さわら 豚肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	かんぴょう たけのこ 生姜 大根 ごぼう えのき 長ねぎ みかん	米 砂糖	サラダ油	627	26.2					
14	月			マーボー豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なた	牛乳 杏仁豆腐 寒天	人参 にら 小松菜	長ねぎ 筍 生姜 にんにく もやし 椎茸 みかん パイン 黄桃	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	660	24.9					
15	火			ホットドッグ ケチャップ&マスタード	アーモンドサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	ウィンナー ひよこ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉	アーモンド サラダ油 バター	682	24.6					
16	水			ご飯	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 春キャベツの味噌汁 アセロラゼリー	さば 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ えのき しらたき アセロラ	米 砂糖	ごま油	641	26.6					
17	木			切干し大根の ビビンバ	もずくの卵スープ カスタードプリン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	ほうれん草 人参	長ねぎ 生姜 切干し大根 にんにく もやし えのき	米 砂糖	白ごま ごま油	633	24.8					
18	金			新巻鮭ご飯	豚バラと新じゃがの旨煮 手作り肉団子汁	しゃけ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 こんにゃく 長ねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖		668	25.4					
21	月			ポーク カレーライス	ツナサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーンきゅうり レモン みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	761	20.3					
22	火			たけのこご飯	アジフライ 春野菜の豚汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ アジ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ レモン	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	682	25.5					
23	水			ご飯	鶏肉の生姜焼き ガーリックポテト 千葉の恵み彩り汁	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 えのき 長ねぎ	米 じゃが芋	サラダ油	635	25.4					
24	木			スパゲティ ミートソース	イタリアンサラダ チーズドック	豚肉 大豆 イカ 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ 小麦粉	サラダ油	665	28.2					
25	金			かやくおこわ	肉じゃが 春キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 玉ねぎ しらたき キャベツ 長ねぎ えのき	もち米 うるち米 砂糖 じゃが芋		629	24.3					
28	月			フィッシュ バーガー	チリコンカン アスパラガスの米粉シチュー	たら 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく しめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 米粉	サラダ油 オリーブオイル	700	31.0					
30	水			梅ちりめん ピラフ	チーズオムレツ ミネストローネ ヨーグルト	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	人参 パセリ トマト	梅干し 玉ねぎ にんにく	米 じゃが芋 パスタ 砂糖	バター サラダ油	649	24.7					
... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。												学校給食 摂取基準値	650	27.6				
ご入学、ご進級おめでとうございます													350	21.6 2.0				
新年度になりました。心機一転、新たな気持ちで、色々なことにチャレンジしましょう！学校では、勉強や運動をして、												今月の 平均栄養価(%)	102	102				
													90	95 116				

