



# 4月給食予定献立表



流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

令和7年度

日 に ち	お 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)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	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		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩 相当量(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				
8	火		給食開始日 五目 チャーハン	厚揚げのキムチ炒め スープフォー はちみつレモンゼリー	ハム 豚肉 なると巻き 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 わけねぎ チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜キムチ 白菜 えのきたけ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 でん粉 フォー ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま	784	26.6 19.9 3.5		
10	木		ご飯	鶏肉と大根の春雨煮 豚汁 河内晩柑	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 白菜 キャベツ こんにやく 長ねぎ 河内晩柑	米 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油	764	29.8 21.4 2.3		
11	金		入学祝い給食 ご飯	サワラの竜田揚げ ごま酢和え 春キャベツのみそ汁 さくらゼリー	サワラ竜田揚げ ハム 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	揚げ油 ごま	812	34.0 25.7 2.7		
14	月		ポーク カレーライス	コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 わかめ 寒天	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン もも キャベツ 胡瓜 レモン りんご みかん バイン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 カレールー	823	27.8 22.3 2.3		
15	火		きな粉 トースト	こまつなサラダ クラムチャウダー	きな粉 ツナ あさり	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 胡瓜 コーン レモン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	食パン 三温糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン バター サラダ油	862	28.5 32.9 3.2		
16	水		中華おこわ	リャンバンサンスー えび団子スープ みかんゼリー	豚肉 大豆 ハム 鶏肉 えびボール 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 たけのこ メンマ 椎茸 胡瓜 もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	772	27.7 21.1 3.3		
17	木		みそラーメン	白菜のコチジャン和え チーズ蒸しパン	豚肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ	人参 なら 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ コーン もやし	中華めん 砂糖 米粉 蒸しパン マックス	サラダ油 ごま ごま油 バター	772	29.4 26.4 3.5		
18	金		ご飯	鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	白滝 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 三温糖 でん粉	サラダ油	802	36.5 26.9 2.6		
21	月		黒糖パン いちごジャム	ハンバーグのトマトソースがけ コーンポテト ABCスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	トマト パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	黒糖パン ジャム 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 豆乳バター オリーブ油	889	31.4 27.9 2.7		
22	火		じゃこ菜めし	酢豚 わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	菜めしの素 人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 もやし 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま 揚げ油 サラダ油 ごま油	815	28.5 28.1 3.4		
23	水		昆布ご飯	サバのソース焼き アーモンド和え 呉汁	鶏肉 油揚げ サバ 大豆 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 三温糖	アーモンド サラダ油	848	38.4 31.4 3.1		
24	木		ホイコーロー丼	ししゃもフリッター 春雨スープ	豚肉 みそ ハム	牛乳 ししゃもフリッター	人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 椎茸	米 三温糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	886	34.2 33.2 3.4		
25	金		わかめご飯	厚焼き玉子 肉じゃが 大根のみそ汁	厚焼き玉子 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめご飯の素	人参 さやいんげん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 白滝 大根	米 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油	811	32.3 23.0 3.1		
28	月		春キャベツの ペペロンチーノ	ポークビーンズ いちごマフィン	ベーコン 豚肉 大豆 卵 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	唐辛子 人参 小松菜 トマト さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ いちご	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 サラダ油 バター	812	32.9 29.1 2.6		
30	水		コーンピラフ	メンチカツ ミートボールのトマトスープ ヨーグルト	鶏肉 メンチカツ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ セロリ	米 砂糖	バター 揚げ油 オリーブ油	830	28.8 26.3 2.9		

今月の目標 「協力して給食の準備をしよう」

給食の準備や片付けの仕方、安全な配膳、正しい身支度に気をつけよう



今月の 平均栄養価	819	31.2 26.2 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5