4 月 給 食 予 定 献 立 表

令 和 6 年 度

流 山 市 立 東 深 井 中 学 校
流 山 市 立 北 部 中 学 校

日にち	おはしの日	牛乳	献立名 ごはん パン めん	献立名 おかず デザート	1群 肉・魚 卵・大豆	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 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			
10 水			五目 チャーハン	さつま芋とごぼうの甘辛煮 スープフォー	ハム なると巻き 鶏肉	牛乳	人参 わけねぎ	にんにく ごぼう 生姜 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ぶなしめじ	米 麦 三温糖 さつまいも フォー	ごま油 ごま でん粉 揚げ油 サラダ油	818	22.2 23.9 2.9
11 木			ポーク カレーライス	海藻サラダ いちごゼリーポンチ	豚肉	牛乳 寒天 海藻ミックス わかめ	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 胡瓜 玉ねぎ キャベツ コーン みかん パイン もも りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも いちごゼリー	サラダ油 ｶﾚｰﾙｰ ごま ごま油	833	23.7 22.6 2.5
12 金			ご飯	鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	白滝 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 三温糖	サラダ油	795	36.3 26.7 3.3
15 月			セサミ トースト	こまツナサラダ 米粉のクリームスープ	ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 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	食パン グラニュー糖 砂糖 米粉 じゃがいも	バター マーガリン ごま サラダ油	867	28.1 38.2 3.1
16 火			ご飯	あじの香味揚げ 切り干し大根のカレー炒め 春野菜の豚汁	アジ澱粉付き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン	長ねぎ 切干大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま サラダ油	782	34.4 23.5 2.9
17 水			中華おこわ	厚揚げのキムチ炒め えび団子スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 生揚げ えび 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 小松菜	たけのこ 生姜 白菜 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ キムチ にんにく 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	848	35.0 27.0 3.5
18 木			みそラーメン	豚肉と野菜の黒酢炒め チーズ蒸しパン	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ラーメン 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ	サラダ油 ごま ごま油 バター	857	36.2 26.2 3.7
19 金			たけのこご飯	サワラの西京焼き 小松菜のごま和え かき玉みそ汁　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ	油揚げ サワラ西京漬け 卵 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	たけのこ もやし キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 麦 三温糖 砂糖 でん粉 タルト	ごま	806	35.4 25.1 3.1
22 月			黒糖パン	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 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター	808	32.3 25.2 3.3
23 火			ご飯	酢豚 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 コーン 胡瓜 キャベツ もやし 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	揚げ油 サラダ油 ごま油 ごま	831	27.3 29.0 3.3
24 水			昆布ご飯	サバのソース焼き からし和え さつま汁	鶏肉 油揚げ サバ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草	干し椎茸 生姜 もやし キャベツ ぶなしめじ 大根 長ねぎ	米 砂糖 三温糖 さつまいも		795	35.5 25.5 3.6
25 木			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 白いんげん豆 液卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん トマト	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	816	32.5 29.8 2.6
26 金			わかめご飯	厚焼き卵 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 小松菜 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ 白滝 大根	米 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油	797	31.9 22.8 3.8
30 火			ホイコーロー丼	わかめスープ 河内晩柑	豚肉 みそ 八丁みそ ハム 豆腐	牛乳 わかめ	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 長ねぎ 河内晩柑	米 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	789	31.8 23.7 3.6
										今月の平均栄養価	817	31.6 26.6 3.2
										学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

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