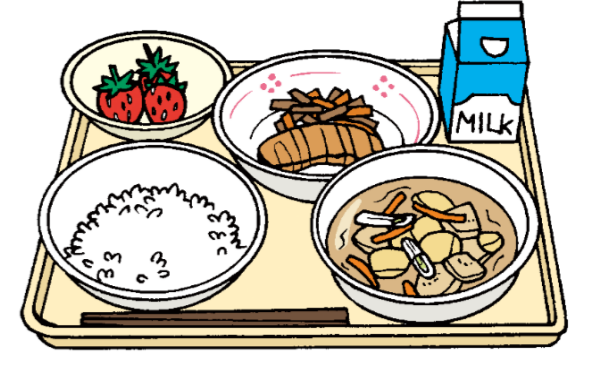


4月 給食予定献立表



令和6年度
流山市立南部中学校

日にち	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)
10	水		チキン カレーライス	ツナサラダ 桜ゼリー	鶏肉・ツナ (ま ぐろ)	牛乳・わかめ・ チーズ	人参	玉ねぎ・しょうが・に んにく・キャベツ きゅうり・りんご・レ モン・さくらんぼ	米・じゃがい も・小麦粉・ゼ リー	油・バター	822	23.6 21.9 2.2
11	木		豚キムチ丼	春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉・鶏肉	牛乳	人参・チンゲン サイ・にら	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・もやし・キャ ベツ・白菜・ぶなしめ じ・しいたけ・長ね ぎ・大根・パイン・黄 桃	米・砂糖・春 雨・杏仁豆腐	油・ごま・ごま 油	819	23.5 18.7 2.7
12	金		桜寿司	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 いちごクレープ	鶏肉・油揚げ・ 豚肉・豆腐・な ると・豆乳	牛乳・わかめ	人参・さやいん げん・小松菜・ さやえんどう	かんぴょう・玉ね ぎ・えのきたけ・ しょうが・長ねぎ・ いちご	米・砂糖・じゃが いも・こんにゃ く・でんぷん・ク レープ	油	769	27.8 20.0 3.8
15	月		ごぼうピラフ	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ コーンチャウダー フルーツミックスゼリー	ベーコン・豆 腐・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・に んにく・大根・コー ン・りんご・桃・パ イン・ぶどう	米・小麦粉・じゃ がいも・でんぷ ん・砂糖・パン 粉・ゼリー	バター・油・オ リーブオイル	904	28.9 28.7 2.9
16	火		ご飯	チキンカツ ごま味噌ソースかけ 磯香和え おぼろけんちん汁	鶏肉・味噌・豆 腐	牛乳・のり	人参・小松菜	もやし・大根・ご ぼう・長ねぎ	米・パン粉・砂 糖・こんにゃく	油・ごま・ごま 油	801	34.0 26.6 2.3
17	水		青ねぎ チャーハン	チキンチキンごぼう ワンタンスープ 河内晩柑	豚肉・鶏肉・な ると	牛乳	人参・小松菜・ わけぎ	にんにく・長ね ぎ・ごぼう・枝 豆・もやし・河内 晩柑	米・でんぷん・ 砂糖・ワンタン の皮	油・ごま・ごま 油	835	29.8 27.5 2.7
18	木		きなこ 揚げパン	ペンネマカロニの ミートソース煮 野菜スープ	きなこ・豚肉・ ベーコン	牛乳	人参・小松菜・ ピーマン・トマ ト	にんにく・玉ね ぎ・キャベツ・ コーン	パン・砂糖・マ カロニ・じゃが いも	油	847	29.3 29.7 3.4
19	金		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	あじ・豚肉・豆 腐・味噌	牛乳	人参・ピーマン	長ねぎ・切り干し 大根・玉ねぎ・ご ぼう・キャベツ	米・でんぷん・ 砂糖・じゃがい も・こんにゃく	油・ごま	871	34.3 27.3 3.2
22	月		高菜チャーハン	厚揚げの中華炒め トックスープ ヨーグルト	豚肉・鶏肉・厚 揚げ・味噌	牛乳・ヨーグル ト	人参・高菜・ ピーマン・チン ゲンサイ	長ねぎ・にんにく・ しょうが・玉ねぎ・ しいたけ・もやし・ ぶなしめじ	米・砂糖・トッ ク	油・ごま・ごま 油	766	29.8 21.4 3.8
23	火		わかめご飯	肉豆腐 かぶの味噌汁 甘夏	豆腐・豚肉・油 揚げ・味噌	牛乳・わかめ	人参・かぶの葉	えのきたけ・長ね ぎ・玉ねぎ・か ぶ・甘夏	米・しらたき・ 砂糖	油・ごま	765	30.0 19.5 4.0
24	水		コッペパン	揚げじゃがいものトマト煮 きのこの豆乳米粉スープ いちごジャム (個袋)	豚肉・鶏肉・豆 乳	牛乳	人参・ピーマ ン・トマト・小松 菜	にんにく・玉ねぎ・ えのきたけ・ぶなし めじ・白菜・いちご	パン・じゃがい も・米粉・砂 糖・ジャム	油・オリーブオ イル	815	30.7 26.3 3.0
25	木		たけのご飯	厚焼き卵 青ねぎ入り彩り炒め 新じゃがいもの味噌汁	油揚げ・卵・豚 肉・味噌	牛乳・わかめ	人参・さやいんげ ん・小松菜・わけ ぎ・黄パプリカ	たけのこ・しょう が・にんにく・玉ね ぎ・エリンギ・ぶな しめじ・長ねぎ	米・砂糖・じゃ がいも	油	748	30.4 21.2 3.9
26	金		ご飯	鶏肉の風味焼き 山菜きんぴらごぼう ごま仕立ての味噌汁	鶏肉・さつま揚 げ・豚肉・豆 腐・味噌	牛乳・クリーム	人参・小松菜	玉ねぎ・にんに く・ごぼう・山 菜・大根・長ね ぎ	米・砂糖・じゃ がいも・パン 粉・こんにゃく	バター・油・ご ま・ごま油	854	36.0 27.2 2.9
30	火		ご飯	さわらの西京焼き 肉じゃが 若竹汁	さわら・味噌・ 豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	人参・さやいん げん・小松菜	玉ねぎ・たけの こ・長ねぎ	米・じゃがい も・しらたき・ 砂糖	油	774	33.1 17.9 2.5
【学校からのお知らせ】 ・ご進級、ご入学おめでとうございます。 ・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 <u>停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</u>										今月の 平均栄養価	812	29.8 24.4 3.1
										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5