



4月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 12日、16日、18日、23日、26日(はしを忘れずに持ってきましょう)

流山市立南流山中学校

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)	たんばく質(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	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)
11	木		カレーライス	コーンサラダ クレープ(チョコ)	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご パパイア もやし レーズン コーン キャバツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 水あめ	油 ごま	849	24.1 27.1 2.4
12	金		わかめごはん	厚焼きたまご 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき でん粉	油 ごま	792	31.1 21.9 4.1
15	月		マーボー豆腐丼	スープフォー みかんゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ら わけねぎ 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 もやし 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ みかん キャバツ	米 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	796	30.0 22.2 3.0
16	火		鶏五目ごはん	さわらの立田揚げ 白滝のそぼろ煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 しらたき じゃがいも	油	809	36.8 27.8 4.4
17	水		食パン マーマレード	デミグラスハンバーグ コーンポテト ABCスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト パセリ にんじん 小松菜	みかん 玉ねぎ オレンジ 夏みかん にんにく 生姜 しめじ コーン キャバツ	パン 水あめ 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	814	30.8 25.4 3.6
18	木		ごはん	さばの香味みそだれ 五目煮 けんちん汁	さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	長ねぎ ごぼう にんにく 生姜 大根	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	油 ごま油 ごま	799	37.5 24.9 3.0
19	金		ホイコーロー丼	春雨スープ かわちばんかん	豚肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャバツ たけのこ かわちばんかん	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	805	30.6 23.8 4.1
22	月		ハヤシライス	野菜スープ フルーツポンチ (はちみつレモンゼリー入り)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャバツ コーン レモン みかん バイン 桃 りんご	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	835	23.4 22.6 3.3
23	火		ごはん	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 みそ	牛乳	にんじん ピーマン わけねぎ	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう キャバツ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	804	33.9 25.4 3.0
24	水		鶏ときのこの 和風スパゲッティ	ウィンナーポトフ いちごマフィン	鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ えのきたけ かぶ セロリ キャバツ いちご	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 水あめ	油 バター	748	27.4 22.2 3.6
25	木		高菜チャーハン	揚げぎょうざ わかめスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	高菜 にんじん ら 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ キャバツ 生姜	米 小麦粉	油 ごま油 ごま	801	26.0 29.7 3.6
26	金		ごはん	さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 だんごま汁	さわら みそ 油揚げ 大豆 豚肉 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ コーン 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 もち米	油 ごま	797	34.3 23.2 2.9
30	火		コーンピラフ	オムレツのトマトソースがけ クリームシチュー	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	820	27.6 31.3 3.3
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。												30.2
【今月の目標：給食の準備や片付けに進んで協力しよう】												
☆連絡事項(重要)☆												
・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)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に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												
今月の平均栄養価											805	25.1 3.4
学校給食摂取基準値											830	32.0 27.6 2.5