



4月 納食予定献立表

令和7年度

はしの日:15日、18日、22日、24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 木	● 	チキン カレーライス	コーンサラダ 豆乳クレープ(チョコ)	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン りんご	米 じゃがいも クレープ	油 いりごま	841	23.7 26.3 2.2
11 金	● 	回鍋肉丼	春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく キャベツ なたけのこ 長ねぎ 玉ねぎ ハイソ りんご	米 砂糖 でんぶん 春雨 杏仁豆腐	油 すりごま ごま油	857	27.9 24.1 3.9
14 月	● 	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 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 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	油 バター オリーブオイル	843	30.2 32.0 3.5
15 火	● 	ごはん	さわらの竜田揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 じやがいものみそ汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 長ねぎ	米 でんぶん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 いりごま	821	35.6 28.6 3.1
16 水	● 	ツナピラフ	オムレツのトマトソースかけ 米粉のクリームスープ ヨーグルト	ベーコン ツナ (まぐろ) 卵 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン ぶなしめじ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	817	30.7 26.6 3.2
17 木	● 	フルコギ 韓国風丼	肉団子のキムチスープ 甘夏	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ にんにく なたけのこ もやし 長ねぎ キャベツ 白菜 甘夏	米 砂糖 でんぶん	油 いりごま ごま油	752	29.2 22.1 3.7
18 金	● 	ごはん	チキンカツ 山菜入りきんぴらごぼう 大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 山菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく パン粉	油 いりごま	811	33.7 25.5 3.6
21 月	● 	高菜チャーハン	揚げぎょうざ(2個) 豆乳坦々春雨スープ	豚肉 豆乳	牛乳	人参 高菜 にら	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが	米 きょうざの皮 春雨	油 いりごま ごま油 ねりごま	834	25.1 32.5 3.9
22 火	● 	ごはん	さばのカレーじょうゆかけ 切干大根の煮物 春野菜の豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ 切干大根	米 砂糖 でんぶん しらたき じゃがいも	油	790	37.8 22.9 3.6
23 水	● 	コッペパン いちごジャム (個包装)	デミグラスハンバーグ コーンポテト ABCスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし ぶなしめじ いちご	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	油	751	30.1 21.0 3.5
24 木	● 	たけのこ ごはん	厚焼き卵 ごまあえ すまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ ぶなしめじ えのきだけ	米 砂糖	ねりごま すりごま	741	35.1 22.0 4.0
25 金	● 	コーンピラフ	鶏肉のマーマレード焼き ミニストローネ アセロラゼリー	ベーコン 鶏肉 ウインナー いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ コーン ピーマン トマト 小松菜	米 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油	764	28.0 22.6 3.1
28 月	● 	ハヤシライス	ひじきと大根のサラダ レモンヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム レモン	米 砂糖	油 すりごま ねりごま	824	26.0 24.5 2.8
30 水	● 	マーボー豆腐丼	ワンタンスープ 河内晩柑	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 なると	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく じょうが 玉ねぎ もやし なたけのこ 長ねぎ しいたけ 河内晩柑	米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ラー油 ごま油	779	32.0 20.7 3.0

*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。

【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、連續する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

30.3

25.1

3.3

学校給食
摂取基準値

32.0

27.6

2.5