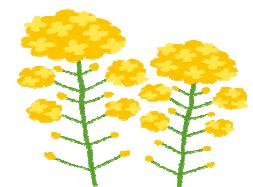


4月 予定献立表



2025年

流山市立おおぐろの森中学校

曜日	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 砂糖	油脂	カルシウム(mg)	脂質(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		食塩相当量(g)		
8	火	/	ご飯 韓国風焼きのり	ハマチの塩焼き 磯香和え けんちん汁 ヨーグルト	ハマチ かまぼこ 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 里芋 砂糖	ごま油	824	35.1	
											24.1		
											482	2.2	
9	水		祝入学式										
10	木	/	焼き鮭ピラフ	チキンカツ 春野菜のポトフ お祝いクレープ	しゃけ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン 人参 かぶの葉 さやいんげん	玉ねぎ にんにく かぶ セロリ いちご	米 小麦粉 バン粉 じゃが芋 米粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油	887	34.3	
											293	34.1	
												2.4	
11	金	/	桜寿司	さわらの竜田揚げ 沢煮椀 みかんゼリー	鶏肉 さわら 豚肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	かんぴょう たけのこ 生姜 大根 ごぼう えのき 長ねぎ みかん	米 砂糖	サラダ油	804	33.6	
											393	23.3	
												2.9	
14	月	/	マーポー豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐 寒天	人参 にら 小松菜	長ねぎ 箍 生姜 にんにく もやし 椎茸 みかん パイン 黄桃	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	846	31.9	
											394	22.4	
												3.3	
15	火	/	ホットドッグ ケチャップ&マスタード	アーモンドサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	ワインナー ひよこ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 バセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉	アーモンド サラダ油 バター	874	31.5	
											394	36.0	
												3.9	
16	水	/	ご飯	鰯の塩焼き ひじきの炒り煮 春キャベツの味噌汁 アセロラゼリー	さば 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ えのき しらたき アセロラ	米 砂糖	ごま油	822	34.1	
											418	21.8	
												3.0	
17	木	/	切干し大根のビビンバ	もずくの卵スープ カスタードプリン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	ほうれん草 人参	長ねぎ 生姜 切干し大根 ににく もやし えのき	米 砂糖	白ごま ごま油	812	31.8	
											447	23.5	
												3.1	
18	金	/	新巻鮭ご飯	豚バラと新じゃがの旨煮 手作り肉団子汁	しゃけ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 こんにゃく 長ねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖		857	32.6	
											373	27.3	
												2.8	
21	月	/	ポークカレーライス	ツナサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 ににく キャベツ コーン きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	976	26.0	
											378	33.7	
												2.9	
22	火	/	たけのこご飯	アジフライ 春野菜の豚汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ アジ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ レモン	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	874	32.7	
											374	24.4	
												3.3	
23	水	/	ご飯	鶏肉の生姜焼き ガーリックポテト 千葉の恵み彩り汁	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	生姜 ににく 大根 えのき 長ねぎ	米 じゃが芋	サラダ油	814	32.6	
											333	24.5	
												2.1	
24	木	/	スパゲティミートソース	イタリアンサラダ チーズドック	豚肉 大豆 イカ 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ににく	スパゲティ 小麦粉	サラダ油	852	36.1	
											390	28.4	
												3.0	
25	金	/	かやくおこわ	肉じゃが 春キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 玉ねぎ しらたき キャベツ 長ねぎ えのき	もち米 うるち米 砂糖 じゃが芋		806	31.1	
											429	20.9	
												3.2	
28	月	/	フィッシュバーガー	チリコンカン アスパラガスの米粉シチュー	たら 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ ににく しめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 米粉	サラダ油 オリーブオイル	897	39.5	
											450	27.8	
											540	3.5	
30	水	/	梅ちりめんピラフ	チーズオムレツ ミネストローネ ヨーグルト	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	人参 パセリ トマト	梅干し 玉ねぎ ににく	米 じゃが芋 パスタ 砂糖	バター サラダ油	832	31.7	
											540	20.7	
												3.0	

この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

新年度になりました。心機一転、新たな気持ちで、色々なことにチャレンジしましょう！学校では、勉強や運動をして、エネルギーをたくさん使います。朝ごはんは、午前中のエネルギーの源です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に登校しましょう！



学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.3
		2.5
今月の 平均栄養価(%)	102	95
	90	116