



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)

流山市立東部中学校

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)	学校給食 摂取基準値	30.3	25.1	3.3
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 じょうが 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 ビーマン 小松菜	にんにく キャベツ 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	パンネマカロニの 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 ビーマン 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 じゃがいものみそ汁	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	じょうが 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 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン ひなしめじ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	817	30.7 26.6 3.2
17	木	●	ブルコギ 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 にん	玉ねぎ にんにく 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	豚肉 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 にん	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ じょうが	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 ひなしめじ 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 ひなしめじ えのきたけ	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 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ オレンジ 夏みかん アセロラ	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 ひなしめじ マッシュルーム レモン	米 砂糖	油 こま油 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 にん 小松菜	にんにく じょうが 玉ねぎ もやし 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