



4月 給食予定献立表



令和6年度
流山市立八木中学校

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)	脂質(g)	食塩相当量(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					
					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						
8月			春キャベツのペペロンチーノ	ポトフ ピーチパイ	ベーコン・豚肉	牛乳	人参・かぶの葉	キャベツ・ぶなしめじ・エリンギ・にんにく・かぶ・セロリ・玉ねぎ・黄桃	スパゲティ・パイ皮・砂糖・じゃがいも	オリーブオイル・マーガリン	800	27.2	33.4	3.4	
9日	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 入学式のため給食なし </div>													
10日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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日	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