



# 4月 給食予定献立表



令和7年度  
流山市立八木中学校

日にち	はしの日	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・豆制品	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	火	鶏肉と 春キャベツの 和風スパゲティ	オニオンスープ チョコクレープ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	しめじ キャベツ 玉葱 エリンギ にんにく	スパゲティ じゃがいも クレープ	オリーブオイル	797	33.5 29.1 2.7
9	水	入学式のため給食なし									
10	木	ポーク カレーライス	コーンサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんごソース チャツネ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	油 バター	807	23.3 24.0 1.9
11	金	ご飯	さわらの立田揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め 春野菜の豚汁	さわら 豚肉 味噌	牛乳 昆布	人参		米 でんぶん 温糖 じゃがいも	油 ごま油	821	33.0 27.2 3.0
14	月	ねぎ塩豚丼	味噌ワタンスープ 杏仁豆腐	鶏肉 味噌 なると	牛乳 昆布	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉葱 もやし レモン 葱 えのき パイン缶 黄桃缶	米 でんぶん 三温糖 じゃがいも ワタンの皮 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	823	26.9 22.3 3.0
15	火	コロッケサンド	千キャベツ ミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト	キャベツ にんにく 玉葱 セロリ	丸パン マカロニ コロッケ	油 オリーブオイル	814	27.7 25.7 3.1
16	水	わかめご飯	肉じゃが だまこ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 いんげん 大根 こんにゃく	米 じゃがいも 三温糖 だまこもち	油 ごま	805	29.7 18.8 3.3
17	木	キムチ チャーハン	春巻 中華スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 ミートボール 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	葱 キムチ しめじ	米 春巻 はちみつレモンゼリー	油 ごま油	806	24.4 26.3 3.4
18	金	ご飯	さばの薬味ソース 野菜のごま和え 春キャベツの味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 葱 えのき もやし キャベツ	米 でんぶん 砂糖	油 ねりごま すりごま	813	33.8 30.7 3.0
21	月	切り干し大根の ビビンバ	スープフォー フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 葱 切干大根 えのき もやし 黄桃缶 パイン缶	米 フォー さくらんぼゼリー 砂糖	油 ごま油 ごま	812	24.6 16.9 2.1
22	火	ご飯	太刀魚の みりんマスタードソース 野菜の海苔和え 沢煮椀	太刀魚 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう えのき たけのこ 葱	米 砂糖	油	800	32.2 25.0 2.4
23	水	カレーピラフ	ツナサラダ コーンチャウダー	豚肉 ツナ ウイナー 白花豆 豆乳	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 キャベツ きゅうり レモン コーン	米 じゃがいも 米粉	油 オリーブオイル	820	28.1 26.2 3.0
24	木	きなこ揚げパン	チャプチェ 水ぎょうざ	きなこ 豚肉 なると 水ぎょうざ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 メンマ 葱	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油	767	26.9 27.5 3.9
25	金	ご飯	あじフライ 五目きんぴら 豆乳味噌汁	あじ さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 わかめ	人参	ごぼう こんにゃく いんげん えのき 葱	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	846	36.8 29.0 3.8
28	月	ご飯	酢豚 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ えのき	米 でんぶん 砂糖 春雨 じゃがいも	油 ごま油	801	25.4 22.3 3.0
30	水	サフランライスの クリームソース がけ	ABCスープ アセロラゼリー	鶏肉 ウイナー	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	マッシュルーム セロリ キャベツ 玉葱	米 じゃがいも 米粉 マカロニ アセロラゼリー	油	800	24.1 19.1 2.1

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 【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。  
 ・病気を理由に、連続して5日以上給食の提供が不要とある場合、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もかまいませんが、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	812	28.8 24.8 2.8
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5