

令和7年 4月

## 学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
10	木	そばろどん	とりにく だいず たまご	こめ さとう あぶら	しょうが グリンピース	653kcal 15.6% 25.9% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ しめじ だいこん		
		さくらゼリー					
11	金	ごはん		こめ		664kcal 14% 29% 3.3g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそやき	さば	さとう	しょうが		
		ナムル		さとう あぶら ごま	もやし きゅうり		
		かきたまじる	かまぼこ とうふ たまご	かたくりこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ		
		りんご			りんご		
14	月	ごはん		こめ		709kcal 13.2% 30.6% 2.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しせんだうふ	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく		
		だいこんとのりのサラダ	ハム のり	さとう あぶら ごま	きゅうり だいこん にんじん		
		だいがくいも		さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま			
15	火	ゆかりごはん		こめ		608kcal 14.9% 25.8% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		メバルのネギマヨやき	めばる ぎゅうにゅう	マヨネーズ ごま	ねぎ		
		ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう もやし		
		さつまじる	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
		オレンジ			オレンジ		
16	水	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		718kcal 11.4% 28.5% 1.9g	1年生 給食開始
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポークカレー	ぶたにく うずら たまご はなまめ	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン		
		てづくりサイダーゼリー		さとう サイダー	みかん		
17	木	ごはん		こめ		632kcal 15.9% 27.3% 2.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふハンバーグ	ぶたにく だいず とうふ たまご	パンこ さとう	たまねぎ にんじん		
		ごまだれサラダ		さとう あぶら ごま	もやし ほうれんそう にんじん コーン		
		ようふうかきたまスープ	とりにく ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー			
18	金	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		665kcal 13.5% 32.5% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フェジョアード	ぶたにく ベーコン いんげんまめ ひよこめ	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ		
		こまつなソテー		バター	こまつな もやし コーン		
		かわちばんかん			かわちばんかん		

令和7年 4月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
21	月	えびクリームライス	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ クリーム	マッシュルーム コーン たまねぎ パセリ	631kcal 14.9% 27.4% 1.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう キャベツ たまねぎ		
		げんきヨーグルト	ヨーグルト				
22	火	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		618kcal 15.6% 28% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タラのチーズやき	たら チーズ	マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
		アーモンドいりじゃがいもサラダ	かに かまぼこ	じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん きゅうり		
		とうふのみそしる	とうふ わかめ		にら ねぎ		
		オレンジ			オレンジ		
23	水	スパゲッティーナポリタン	ベーコン こな チーズ	スパゲッティー オリーブ油 さとう	にんにくにんじん たまねぎ ピーマン コーントマト	660kcal 12.8% 37% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンサラダ	わかめ	あぶら さとう ラー油	コーン にんじん きゅうり キャベツ		
		いちごのアーモンドケーキ	とうにゅう たまご	バター こむぎこ さとう アーモンド	いちご		
		キャンディチーズ	チーズ				
24	木	ごはん		こめ		666kcal 16.8% 31.1% 2.3g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりのからあげ	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが		
		こまつなのごまあえ		ごま	キャベツ こまつな にんじん		
		かみかみだいず	いりだいず きなこ	さとう			
		にらたまスープ	たまご なたとうふ	はるさめ かたくりこ	にら		
25	金	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ	601kcal 18.6% 27% 3.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃものいそべあげ	ししゃも たまご あおのり	こむぎこ あぶら			
		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ こまつな にんじん		
		そうめんのすまし汁	とりにく かまぼこ	そうめん	にんじん ほうれんそう ねぎ		
28	月	ごはん		こめ		624kcal 16.8% 24.5% 2.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじのこうみやき	あじ	ごま	ねぎ しょうが		
		やさいのアーモンドあえ		アーモンド さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん		
		りきゅうじる	とうふ あぶらあげ	あぶら ごま	ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ		
		バナナ			バナナ		
30	水	きつねうどん	とりにく なた あぶらあげ	さとううどん	しめじ にんじん ねぎ ほうれんそう	711kcal 13.3% 28.5% 2.6g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものきんぴら	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん		
		なめしおにぎり		こめ	なめしのもと		
		チョコナッツ		カシューナッツ アーモンド さとう			

きゅう しょく かい すう かい

給 食 回 数

14 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4月平均栄養量	654	14.8	28.8	2.5	366	104	3.1	255	0.55	0.56	30	5.2
基準栄養量	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上