

令和6年



4 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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		1杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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)	
								食塩相当量(g)				
8	月	○	米粉パン (チョコクリーム)	ほきのレモン風味焼き 枝豆サラダ コンソメスープ プチトマト	ほき 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ プチトマト	きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米粉パン じゃが芋 チョコクリーム パン粉	ドレッシング	769	35.2
9	火	○	ご飯	鶏のごまネーズ焼き 磯香和え おじゃがもち汁 清見オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 きよみオレンジ	米 砂糖 おじゃがもち	マヨネーズ ごま サラダ油	833	39.3
10	水	○	麦ご飯	焼きぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 型抜きチーズ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	876	32.1
入学・進級おめでとう献立			さわら西京焼 のりマヨ和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	さわら かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま マヨネーズ	801	32.9	
11	木	○	ご飯 (ふりかけ)								22.6	2.8
12	金	○	麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	889	25.5
15	月	○	ご飯	松風焼き ごま和え 沢煮椀 お魚アーモンド	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 カタクチイワシ	ほうれん草 小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 バン粉 砂糖	サラダ油 ごま アーモンド	799	36.2
16	火	○	ご飯	赤魚白醤油焼き 和風サラダ 豚汁 アセロラミルク	赤魚 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 アセロラ	サラダ油	795	33.2
17	水	○ ミルク ココア	麦ご飯	ホイコーロー きゅうりの中華ごま和え ワンタンスープ	豚肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン ミルク	サラダ油 ごま油 ごま	790	29.3
18	木	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ ごぼうサラダ 北海道ヨーグルト	豚肉	牛乳 青のり からふとししゃも ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	中華そば バン粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	806	34.0
19	金	○	麦ご飯	牛丼の具 おかか和え 切干大根のみそ汁 かみかみ大豆	牛肉 かつお節 豆腐 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	822	33.4
22	月	○	ご飯	たこすり身焼き 干草和え 肉じゃが はちみつレモンゼリー	たこ たら 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	839	29.2
23	火	○	たけのこごはん	あじフライ ブロッコリーのごまマヨ和え えのきのみそ汁	鶏肉 あじ 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たけのこ れんこん コーン えのきたけ	米 砂糖 おふ バン粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	888	33.0
24	水	○	麦ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター マヨネーズ	888	25.4
25	木	○	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え けんちん汁 冷凍パイ	鯖 納豆 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ パイナップル	米 里芋 砂糖	ごま サラダ油	809	30.6
26	金	○	ご飯	鶏のから揚げ ひじき五目煮 キャベツのみそ汁 牛乳プリン	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 おふ プリン	サラダ油	868	37.6
30	火	○	ご飯	鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 五目汁 ソファール元気ヨーグルト	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根	米 砂糖	サラダ油	820	34.4
										学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
										熱量	831	
										たんぱく質	32.6	
										脂質	23.0	
										食塩相当量	2.7	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。
楽しい給食時間となることを願い、安心安全でおいしい
給食をお届けできるよう、調理場職員一同がんばります。
学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

成田市のHPに給食の写真を掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。
成田市HP→子育て・教育→市立学校→学校給食
→給食の写真【公津の杜中学校学校給食共同調理場】

◆お知らせ◆
3月分の給食費の口座振替日（納付日）は
4月30日です
お早めに口座への入金をお願いします