



# 4月 予定献立表

成田市学校給食センター  
(中学校)

令和2年

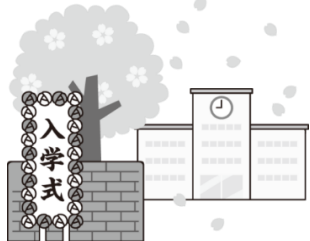
日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食分 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
7	火	○	ごはん	ハムチーズピカタ コールスローサラダ ポークカレー	卵 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 じゃがいも	油	853 26.4 26.7 2.34
8	水	○	麦ごはん	春巻 ナムル ジャジャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 春雨	油 ごま ごま油	855 28.1 25.7 2.48
9	木	○	赤飯 (ごま塩)	ぶりのゆず塩こうじ焼き ひじきサラダ お祝い白玉汁 お祝いデザート	ぶり ハム 鶏肉 なると	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 椎茸 長ねぎ ささげ	もち米 砂糖 白玉もち ケーキ	ごま	971 34.5 28.9 2.74
10	金	○	黒糖パン (チョコクリーム)	鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ キャロットポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン マルド じゃがいも 米粉 チョコクリーム	バター 生クリーム	810 35.2 29.3 3.19
13	月	○	ごはん	さばのみそ煮 浅漬け 炒り鶏	さば 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん たけのこ	米 里芋 砂糖	ごま ごま油	867 32.3 25.5 2.95
14	火	○	コッペパン (ホイップクリーム)	豆腐のグラタン 小松菜のソテー ポークビーンズ ヨーグルト	豆腐 たら ウイナー 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	こまつな パセリ にんじん トマト	エリンギ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ホイップクリーム	オリーブ 油	845 37.7 30.3 2.74
15	水	○	麦ごはん	鮭千草焼き 豚肉とこんにゃくの炒め煮 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 鮭 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	生姜 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま マヨネーズ	801 30.4 24.6 2.04
16	木	○	ごはん	魚と野菜のかまぼこ 切干大根のサラダ 親子煮	ツナ たら 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 キャベツ 玉ねぎ コーン 枝豆	米 砂糖	油 ごま	823 34.1 24.8 2.76
17	金	○	ソフト麺	菜の花とさつまいものかき揚げ マヨおひたし うどんのつけ汁	ハム かつお節 鶏肉 なると巻 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 菜の花	もやし 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	ソフト麺 さつまいも 砂糖 小麦粉	油	843 31.5 20.6 2.79
20	月	○	ごはん	甘酢肉だんご(2個) 八宝菜 杏仁フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 桃 パイナップル みかん	米 砂糖 でん粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油	819 34.4 20.1 2.97
21	火	○	食パン (いちごジャム)	ほきたるタルフライ ジャーマンポテト 野菜スープ 焼きプリンタルト	ほき ウイナー 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん 江戸菜	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも ジャム タルト	油 バター マヨネーズ	883 31.1 32.5 3.28
22	水	○	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え 根菜のみそ汁 麦芽ゼリー	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 江戸菜	りんご 生姜 もやし 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	油	827 28.6 21.1 2.28
23	木	○	ごはん	さわらの西京漬け ごま和え 肉じゃが	さわら みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	789 30.9 16.9 2.10
24	金	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース ほうれん草ののり和え 五目汁 黒ごまプリン	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ごぼう 長ねぎ 生姜	米 砂糖 里芋 でん粉 プリン	油	845 27.8 26.1 2.37
27	月	○	ごはん	おからコロッケ(7-8) 豚丼の具 キャベツのみそ汁 パナナ	豚肉 油揚げ みそ おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 椎茸 長ねぎ パナナ	米 砂糖 ふん パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	852 28.5 20.0 3.03
28	火	○	テーブルロール (ブルーベリージャム)	トマトオムレツ グリーンサラダ 米粉シチュー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ジャム	油 生クリーム バター	807 28.5 28.9 3.62
30	木	○	ごはん	ユーリンチー 春雨サラダ ワンタンスープ 型抜きチーズ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ワンタン 春雨	油 ごま油 ごま	816 33.3 21.6 3.23

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★9日、14日、21日、22日、24日、27日は学校配送です。

4・5月分の給食費は、6月30日(火)が  
納付日(振替日)です。  
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

	月平均
熱量: 830kcal	842
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.4
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	2.76



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度の給食がはじまります。  
本年度も、安心安全で、おいしい給食づくりに  
努めていきたいと思ひます。

