

# 令和5年 4月予定献立表

成田市学校給食センター（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杯目 - (kcal)			
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
10	月	○	ごはん	パンネのラザニア風 青菜のソテー チキンカレー	豚肉 ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト パセリ	エリンギ コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 ジャガ芋 マカロニ 砂糖 小麦粉	オリーブ油	845	28.6	22.4	2.7
*入学お祝い献立*														
11	火	○	ごはん	さわら西京漬け ひじきの五目煮 お祝いすまし汁 お祝いクレープ	さわら 油揚げ 大豆 鶏肉 蒲鉾 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 長ねぎ	米 砂糖 クレープ	油	824	32.0	23.3	2.4
12	水	○	麦ごはん	親子焼き ほうれん草ののり和え 肉じゃが	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 三つ葉 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ジャガ芋	油	795	27.1	17.4	2.0
13	木	○	わかめごはん	さば海鮮漬け れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁 お魚アーモンド	さば 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜	れんこん 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 にんにく	米 砂糖	ごま油 アーモンド	851	32.7	28.5	3.4
14	金	○	ごはん (菜の花ふりかけ)	春巻 小松菜のナムル 卵とコーンの中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん 菜の花 チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜	米 砂糖 澱粉 春雨 小麦粉 米粉	油 ごま ごま油	842	23.2	30.4	2.3
17	月	○	ごはん	たこ天 マヨおひたし 炒り鶏 ベビーチーズ	ハム かつお節 鶏肉 うすら卵 たら たこ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし ごぼう 椎茸 たけのこ 大根 キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 里芋 砂糖	ごま油	802	33.9	21.4	2.8
18	火	○	食パン (いちごジャム)	チーズオムレツ にんじんのマリネ 春野菜のクリーム煮 アセロラゼリー	卵 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ	パン 砂糖 米粉 澱粉 白いんげん豆 ジャム ゼリー	油 生クリーム バター	807	33.7	26.6	3.1
19	水	○	麦ごはん	えびしゅうまい(2個) チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 鶏肉 たら えび ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	ごま油	802	31.1	22.5	2.7
20	木	○	ツナトマト パンネ	あじアーモンドフライ れんこんと豆のサラダ クロワッサン	ツナ あじ 大豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく れんこん きゅうり 枝豆	パンネ パン粉 小麦粉 パン	生クリーム オリーブ油 アーモンド	824	35.1	38.8	2.5
21	金	○	ごはん	鶏肉のたらこ焼き 菜の花のごま和え キャベツのみそ汁 麦芽ゼリー	鶏肉 たらこ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 菜の花 にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 麩 ゼリー	マヨネーズ ごま	820	33.4	23.1	2.5
24	月	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 五目汁 納豆	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま油	875	35.9	27.2	3.1
25	火	○	きなこ 揚げパン	アスパラガスのサラダ 米粉シチュー いちごヨーグルト	きなこ ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 ジャガ芋 米粉	油 生クリーム バター	817	31.6	28.7	2.7
26	水	○	麦ごはん	シルバーのオイネーズ焼き 豚肉とこんにゃくの炒め煮 ジャガ芋のみそ汁	シルバー 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ジャガ芋	マヨネーズ 油 ごま	810	32.7	22.8	2.6
27	木	○	菜飯	ハンバーグ和風ソース 新たけのこの土佐煮 白玉汁	豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節 なると	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜 広島菜 大根菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 白玉	油	880	34.8	23.8	4.0
28	金	○	ごはん	いかチリソースフライ 海藻サラダ ジャジャン豆腐	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん	きゅうり コーン 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ジャガ芋 澱粉	油 ごま ごま油	867	31.5	27.1	2.8

★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。

★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★11日、18日、21日、25日のデザートと、20日のクロワッサン、24日の納豆は、学校配送です。

学校給食摂取基準

(基準)

	月平均
熱量：830kcal	831
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.8
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.6
食塩相当量：2.5g以下	2.8



**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。



4・5月分の給食費は、6月30日(金)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。

※学校給食の写真を掲載しています。 <成田市ホームページ>子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター本所】

