令和6年

4 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター（中学校）

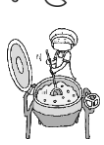
日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	月	○	ごはん	ポークカレー 青菜のソテー ヨーグルトあえ	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご もやし コーン 桃 みかん ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	米 じゃがいも 砂糖	油 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	837 26.4 21.3 2.2
9	火	○	丸パン スライス	菜の花コロッケ(ソース) イタリアンサラダ かぶのクリーム煮 はちみつレモンゼリー	鶏肉　豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス 菜の花 かぶ葉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉 ゼリー じゃがいも パン粉　米粉	油 バター 生クリーム	839 27.1 29.0 3.1
10	水	○	麦ごはん	サバのみそ煮 即席漬け 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 里芋	ごま 油	823 33.1 27.4 2.7
11	木	○	ごはん	棒ぎょうざ 寒天サラダ 生揚げの中華煮 型抜きチーズ	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 ニラ	きゅうり コーン たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが	米 砂糖 澱粉	ごま油 油	860 34.1 28.1 3.0
12	金	○	ソフト麺	ししゃもの磯辺フライ（２個） きんぴらごぼう 肉うどん汁	さつま揚げ 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 椎茸 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	878 38.5 26.4 3.0
15	月	○	お祝い給食 ごはん	鶏肉のから揚げﾚﾓﾝｿｰｽ(２個) ほうれん草ののりあえ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく レモン えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油	806 32.9 20.6 2.5
16	火	○	はちみつパン （ﾁｮｺﾚｰﾄﾊﾟﾃ）	マカロニグラタン コーンサラダ ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳　チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	はちみつパン マカロニ 砂糖 じゃがいも ﾁｮｺﾚｰﾄﾊﾟﾃ パン粉　小麦粉	油　バター	808 28.8 29.0 3.0
17	水	○	麦ごはん （ふりかけ）	鮭のオイネーズ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	鮭 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 なると たまご あじけずり節	牛乳 のり	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	マヨネーズ 油 ごま	877 37.8 28.8 2.7
18	木	○	菜飯	ささみチーズフライ マヨおひたし キャベツのみそ汁 さくらゼリー	ハム かつお節 油揚げ 豆腐 みそ　鶏肉	牛乳　チーズ	ほうれん草 にんじん 広島菜 大根菜	もやし キャベツ えのきたけ	米　小麦粉 パン粉　米粉 ゼリー	油	801 32.3 24.1 3.1
19	金	○	ごはん	豚丼の具 ごま和え 白玉汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉	油 ごま	842 34.8 18.7 2.7
22	月	○	ごはん （ふりかけ）	さわらの西京焼き ひじきの五目煮 いも団子のみそ汁	さわら ちくわ みそ 大豆 豚肉 かつお節 たまご あじけずり節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	油 ごま	808 35.0 22.0 3.3
23	火	○	ごはん	たこ天 のりマヨサラダ 肉じゃが パインアップル	かまぼこ 豚肉 タラすり身 たこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん 玉ねぎ しょうが ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	米 じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ 油	808 28.2 19.9 2.4
24	水	○	麦ごはん	白身魚のねぎソースがけ 千草あえ 若竹みそ汁 牛乳プリン	ほき 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 プリン	油 ごま ごま油	813 33.6 22.6 2.7
25	木	○	黒糖パン	トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ 米粉のコーンポタージュ アセロラゼリー	たまご 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 米粉 ゼリー	バター 生クリーム 油	794 25.7 29.1 3.1
26	金	○	ごはん	春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	882 28.8 28.9 2.8
30	火	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 砂糖 いんげん豆 金時豆	油 バター	853 30.8 28.0 2.4

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	833
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	31.7
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	25.2
食塩相当量：	2.5g以下	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、成田市産コシヒカリ（1等米）を使用しています。
★9・15・18・19・23・24・25日のデザートは学校配送です。

ご入学・進級おめでとうございます

給食センターでは職員一同、楽しい給食時間となることを願い、心を込めておいしく安全な給食を作ります。１年間どうぞよろしくお願いいたします。



次回の給食費の口座振替（納付）日は、4月30日です。（3月分給食費）

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】
https://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/page201200.html