

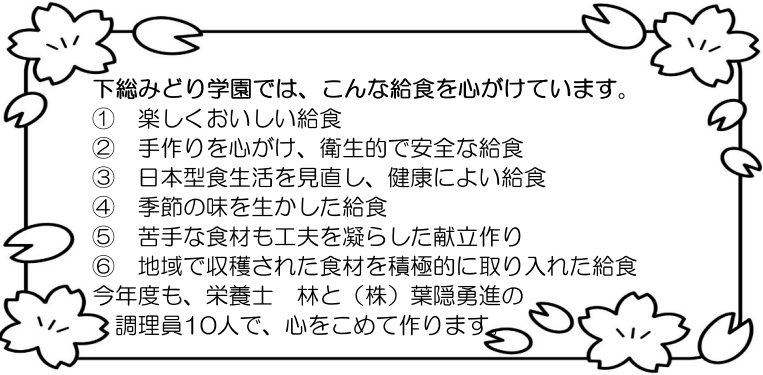
令和7年

4 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター（下総分所）（中学校）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォーク	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	火	○	スプ	麦ごはん	チーズオムレツ 海そうサラダ ポークカレー	たまご チーズ ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	910 33.2 27.6 3.4
9	水	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き チンジャオロースー 具だくさんみそ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	815 38.1 28.3 2.7
10	木	○	スプ	ごはん	ハンバーグトマトソース ブロッコリーとカリフラワーの サラダ ABCスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン セロリ キャベツ	米 砂糖 マカロニ	油	800 29.3 25.1 2.3
11	金	○	スプ	麦ごはん	マーボー豆腐 ナムル 大学いも (2こ)	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん なら こまつな	玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし にんにく しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 水あめ	ごま ごま油 油	901 34.9 25.7 2.2
14	月	○	箸	ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草ののり和え 豚汁	鮭 みそ ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきだけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	778 35.5 23.8 2.4
15	火	○	スプ	ツイスト パン☆	手作りミートローフ ひじきのマリネ パンブキンポタージュ	ぶた肉 とり肉 たまご 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン パン粉 砂糖 米粉	油 生クリーム	852 36.5 33.2 4.4
16	水	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼の具 けんちん汁 清見オレンジ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま油	821 33.6 22.8 2.7
17	木	○	箸	ごはん	肉じゃがコロッケ (ソース) 肉野菜炒め かぶのみそ汁	牛肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ かぶ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	802 25.0 24.4 2.6
18	金	○	箸	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 ならたま汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ たまご とうふ	牛乳	にんじん なら	しょうが 切干大根 しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油	792 34.6 22.1 3.0
21	月	○	箸	わかめごはん	レバーとポテトのピーナッツ和え 新玉ねぎのみそ汁 バナナ	ぶたレバー とうふ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	小松菜	しょうが 玉ねぎ えのきだけ バナナ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま 油 ピーナッツ	801 27.8 19.6 3.5
22	火	○	スプ	テーブル ロール☆	チキンナゲット (2こ) アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	とり肉 ツナ 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん バセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油	807 34.9 32.0 3.1
23	水	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 わかめスープ 手作りいちごミルクゼリー	ぶた肉 みそ とり肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油 生クリーム	864 34.8 25.7 3.1
24	木	○	箸	ソフト麺☆	かつお竜田揚げお好み風 ごま和え 五目うどんの汁	かつお かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 片栗粉	油 ごま	824 36.8 21.7 3.5
25	金	○	箸	たけのこ ごはん	さわら風味焼き ツナコーンサラダ とうふとなめこのみそ汁 ヨーグルト☆	とり肉 かつお節 さわら みそ ツナ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たけのこ しいたけ コーン きゅうり キャベツ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	813 38.8 24.7 3.7
28	月	○	箸	ごはん	ユーリンチー きゅうりと大根の中華漬け ワンタンスープ	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま	787 29.8 22.2 2.3
30	水	○	フォ	ペンネ ミートソース	コールスローサラダ 手作りアップルパイ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	ペンネ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	760 27.1 30.3 2.2

・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。 ☆印のメニューは学校に直接配送されます。	学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
	熱量： 830kcal		820
	たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)		33.2
	脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		25.6
		食塩相当量： 2.5g以下	2.9



下総みどり学園では、こんな給食を心がけています。

① 楽しくおいしい給食

② 手作りを心がけ、衛生的で安全な給食

③ 日本型食生活を見直し、健康によい給食

④ 季節の味を生かした給食

⑤ 苦手な食材も工夫を凝らした献立作り

⑥ 地域で収穫された食材を積極的に取り入れた給食

今年度も、栄養士 林と（株）葉陽勇進の調理員10人で、心をこめて作ります

※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【学校給食センター下総分所】

3月分の給食費振替日は、4月 30日（水）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

