

令和7年度 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		I類 [※] - (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	○	ごはん	ささみチーズフライ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 さくらゼリー	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 麩 米粉 パン粉 澱粉 小麦粉 ゼリー	油 マヨネーズ (卵不使用)	790 29.0 21.6 1.9		
☆玉造中学校3年　〇〇さんが考えた献立☆　テーマ「お祝い献立」　それぞれの食品群のバランスがよくなるように気をつけた。													
お祝い献立		9	水	○	麦ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草ののり和え お祝いすまし汁 お祝いデザート	鮭 鶏肉 なたと	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 クレープ	油	812
35.2													
16.0													
3.0													
☆玉造中学校3年　〇〇さんが考えた献立☆　テーマ「旬の食材・栄養バランス」　栄養のバランスに気を付けて献立をたてるのが大変だった。													
10	木	○	たけのこ ごはん	ハンバーグ大根おろし にんじんのマリネ 豆腐とわかめのみそ汁 小魚アーモンド	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん パセリ	大根 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 澱粉	油 アーモンド	881 38.1 29.9 4.7		
☆玉造中学校3年　〇〇さんが考えた献立☆　テーマ「春の野菜」　春が旬の食べ物をいくつか入れるように気をつけた。													
11	金	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	さわらパン粉焼き アスパラガスのサラダ トマトスープ ヨーグルト	さわら　ハム ベーコン 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ アスパラガス にんじん トマト	にんにく きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆	パン パン粉 キャラメルクリーム	オリーブ オイル	798 37.7 29.5 3.1		
14	月	○	ごはん	あじアーモンドフライ ひじきの五目煮 鶏団子汁 焼きプリンタルト	鶏肉 あじ ちくわ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉 タルト	油 アーモンド	872 33.9 27.5 2.5		
15	火	○	ごはん	棒ぎょうざ ナムル 生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ うずら卵 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜 にら	もやし たけのこ 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま ごま油 油	819 32.1 23.5 2.7		
16	水	○	麦ごはん	チーズかまぼこ イタリアンサラダ チキンカレー	かまぼこ (たら・鯛すり身) 卵 ハム 鶏肉	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 麦 砂糖 じゃがいも 澱粉	油	825 29.2 20.3 3.1		
17	木	○	ごはん	三色丼の具 マヨおひたし 豚汁 ひとくちプリン	鶏肉 卵 ハム かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 枝豆 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 プリン	油	801 35.4 21.7 2.7		
18	金	○	ソフト麺	いかごまフライ ビーンズサラダ 肉うどん汁	いか 大豆 豚肉 なたと 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ きゅうり 大根 椎茸 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま	849 38.8 25.6 3.0		
21	月	○	ごはん	野菜コロッケ れんこんのきんぴら 具だくさん豆乳汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 澱粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	839 27.9 23.8 2.8		
22	火	○	黒糖パン	チキンナゲット(2個) ごぼうサラダ 野菜たっぷりシチュー	鶏肉 おから ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン 里芋 パン粉 澱粉 小麦粉	ごま 油	791 28.7 29.5 3.0		
23	水	○	麦ごはん	えび入りさくらしゅうまい(2個) スタミナ炒め 春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 えび たら 大豆 卵	牛乳 こんぶ	にら にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ 大根 生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉 プリン	ごま油	819 29.2 20.0 2.8		
24	木	○	ごはん	親子焼き ツナサラダ 肉じゃが	卵 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 三つ葉	米 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ (卵不使用)	829 28.5 23.2 2.0		
25	金	○	ごはん	さばのみそ煮 即席漬け 若竹汁 はちみつレモンゼリー	さば みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま	838 31.0 20.7 3.5		
28	月	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ ブロッコリーサラダ いも団子汁 ももゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご きゅうり コーン 大根 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	油	822 32.3 23.1 2.2		
☆玉造中学校3年　〇〇さんが考えた献立☆　テーマ「3月、4月、5月」　栄養が偏らないように気をつけた。おいしい給食を目指す。													
30	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン ビビンバ わかめスープ	鶏肉 豚肉 なたと	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 切干大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	837 38.4 22.9 2.9		

★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（一等米）を使用しています。
★8・9・11・14・23・25・28日のデザートは学校配送です。

3月分給食費の口座振替日
(納付日)は4月30日です。

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、心をこめて
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。

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>



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量：	830kcal	826
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.8
脂質：	23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.7
食塩相当量：	2.5g以下	2.9

今月は、玉造中学校の3年生が2年生のときに考えてくれた献立を
取り入れました。テーマを考え、栄養バランスや彩り、旬の食材を
使うなど献立作成の条件に合った献立を工夫して作成しました。
玉造中学校3年生のみなさん、素敵な献立をありがとう！

