

令和7年

4 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（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ﾁｶﾞｰ(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	○		ご飯	ホイコーロー きゅうりの中華ごま和え ワンタンスープ 牛乳プリン	豚肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ワンタン プリン	サラダ油 ごま油 ごま	757 28.2 17.4 2.7
9	水	○		ご飯	いわし揚げ玉フライ ひじき五目煮 根菜のみそ汁	いわし ちくわ 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 揚げ玉	サラダ油	764 24.4 22.2 2.5
10	木	○		麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ 清見オレンジ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ きよみオレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	825 25.0 21.6 2.7
入学・進級おめでとう献立					さわら西京焼 のりマヨ和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま マヨネーズ	791 32.4 22.1 2.5
14	月	○		麦ご飯	焼きぎょうざ 中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 マロニー 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま サラダ油	852 30.3 24.6 2.6
15	火	○		コッペパン (いちごジャム)	白身魚フライ ブロッコリーサラダ ポトフ	白身魚(ほき) 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん バセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 ジャム	サラダ油 ごまドレッシング	845 31.7 29.9 3.0
16	水	○		麦ご飯	牛丼の具 ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	819 30.9 22.5 3.1
17	木	○		ご飯	さばのみそ煮 おかか和え 沢煮椀 かみかみ大豆	鯖 かつお節 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	801 34.9 21.6 2.8
18	金	○		ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが にんにく えのきたけ もやし 玉ねぎ	米 マーマレード 砂糖 じゃが芋 おふ	サラダ油	869 39.3 21.3 2.9
21	月	○		麦ご飯	プルコギ丼の具 きゅうりとじゃこのナムル フルーツとゼリーミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし みかん缶 バイン缶	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	888 31.5 24.0 2.0
22	火	○		焼きそば	ししゃも磯辺フライ ブロッコリーのツナマヨあえ はちみつレモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 青のり ししゃも	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ れんこん コーン	中華そば パン粉 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	836 33.4 34.5 3.1
23	水	○		ご飯	手作りハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト 小松菜 にんじん バセリ	玉ねぎ もやし コーン 干しいたけ キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター	846 34.6 26.2 2.5
24	木	○		たけのこご飯	イカフライ かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	鶏肉 イカ 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ バナナ	米 砂糖 おふ パン粉	サラダ油	883 30.4 18.5 3.0
25	金	○		ご飯	赤魚白醬油焼き 焙煎ごま和え 肉じゃが さきさきチーズ	赤魚(ｱﾗｽｶﾏｽ) 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	ごま ドレッシング サラダ油	868 39.5 26.1 2.3
28	月	○		メープル トースト	じゃがいも入り玉子焼き イタリアンサラダ オニオンスープ お魚アーモンド	卵 ベーコン	牛乳 チーズ カタクチイワシ	パプリカ にんじん バセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン メープルシロップ 砂糖 じゃが芋	マーガリン ドレッシング サラダ油 アーモンド	803 26.6 31.6 3.1
30	水	○		ご飯	鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 ひと口ぶどうゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん	米 片栗粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	850 36.7 21.9 2.7
★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。											学校給食摂取基準 (中学校)	月平均
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。 食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。											熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下	831 31.9 24.1 2.7



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。
楽しい給食時間となることを願い、安心安全でおいしい
給食をお届けできるよう、調理場職員一同がんばります。
学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。



成田市のHPに給食の写真を掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。
成田市HP→子育て・教育→市立学校→学校給食
→給食の写真【公津の杜中学校学校給食共同調理場】

◆お知らせ◆

3月分の給食費の口座振替日（納付日）は
4月30日です
お早めに口座への入金をお願いします