

令和8年 4月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

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 - (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	水	○	麦ごはん	春キャベツのサラダ チキンカレー 清見オレンジ	ツナ とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご 清見オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	869 28.3 24.3 2.4	
9	木	○	ごはん	ふた肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁 もものゼリー	ふた肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが りんご ごぼう 大根 えのきたけ 白菜	米 砂糖 ゼリー	ごま油	800 30.4 27.2 2.7	
10	金	○	1年生給食開始 ごはん	ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ABCスープ	とり肉 ふた肉 ウインナー ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル	829 29.6 24.4 3.1	
13	月	○	ごはん	鮭のチーズ焼き 納豆和え 豚汁	鮭 納豆 かつお節 ふた肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ	米 じゃがいも	油	755 38.3 23.0 2.3	
14	火	○	テーブル ロール☆	とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ パンブキンポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン マーマレード 米粉	生クリーム 油	808 36.2 30.8 3.7	
15	水	○	ソフト麺☆	あべかわいも（2こ） ごま和え 五目うどんの汁	きなことり肉 油揚げ なた	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 さつまいも 砂糖	油 ごま	807 29.8 18.3 2.4	
16	木	○	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ 手作り杏仁プリン	ふた肉 みそ とり肉	牛乳	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 だけのご 長ねぎ しいたけ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	ごま油 生クリーム	856 32.3 23.9 2.4	
17	金	○	ごはん	牛肉コロッケ（ソース） ひじきの五目煮 かぶのみそ汁	牛肉 とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぶの葉	かぶ 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	829 25.0 25.4 3.0	
20	月	○	ごはん	さばのみそ煮 肉野菜炒め 吉野汁	さば みそ ふた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	油	818 36.6 26.2 2.6	
21	火	○	食パン☆ (いちごジャム)	チキンナゲット（2こ） アスパラガスとツナのサラダ ポークビーンズ	とり肉 ツナ 大豆 ふた肉	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも ジャム	油	821 34.3 26.7 3.2	
22	水	○	麦ごはん	春巻き きゅうりと大根の中華漬け マーボードウフ	ふた肉 とうふ	牛乳	にんじん いら	きゅうり 大根 玉ねぎ しいたけ だけのご 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 はるさめ 小麦粉 片栗粉	油 ごま ごま油	882 35.3 30.6 2.4	
23	木	○	麦ごはん	ふた丼の具 すまし汁 バナナ	ふた肉 とり肉 なた とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが 白菜 長ねぎ バナナ	米 麦 砂糖	油	844 32.8 21.9 3.0	
24	金	○	たけのご ごはん	アジフライ（ソース） 小松菜のいそか和え 新玉ねぎのみそ汁	とり肉 かつお節 アジ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たけのご しいたけ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	756 31.6 22.9 3.5	
27	月	○	パンネ ミートソース	ブロッコリーのサラダ 手作りアップルパイ	ふた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ なす マツタケ にんにく きゅうり コーン りんご	パンネ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター	778 30.2 32.9 2.8	
28	火	○	ごはん	とり肉のから揚げ（2こ） ナムル クッパ	とり肉 たまご	牛乳	小松菜 にんじん いら	しょうが にんにく もやし たけのご しめじ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 油 ごま	815 31.1 28.8 3.2	
30	木	○	ごはん	ミートオムレツ 海そうサラダ 肉じゃが	たまご とり肉 ふた肉	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん いんげん	きゅうり コーン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	819 28.6 18.9 3.6	

・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		818
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		31.9
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.4
食塩相当量: 2.5g以下		2.9

3月分の給食費振替日は、4月30日（木）です。
お早目に口座への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【学校給食センター下総分所】

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）葉隠勇進の調理員10人で、心をこめて作ります。