

# 令和8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		1杯目 - (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	○	ご飯	鶏のごまネーズ焼き おかか和え 根菜のみそ汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 れんこん	米 砂糖 ゼリー	マヨネーズ ごま	853	
9	木	○	丸パン	タラの磯辺フライ グリーンサラダ オニオンスープ ミックスマツ	タラ ベーコン	牛乳 チーズ あおさ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン パン粉	サラダ油 ア-モド カユ-ナツ 落花生	792	
10	金	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ和風ソース しらたき炒め煮 じゃが芋のみそ汁 清見オレンジ	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが コーン もやし えのきたけ 清見オレンジ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 おふ	ごま油	832	
13	月	○	麦ご飯	ポークカレー ぎょうざピザ わかめとコーンのサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	857	
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 ハム 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜	キャベツ れんこん えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま マヨネーズ	799	
14	火	○	ご飯								33.9	
15	水	○	麦ご飯	焼きぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 りんご	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこりんご	米 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	865	
16	木	○	焼きそば	子持ちししゃもフライ 焙煎ごま和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 青のり ししゃも パン粉 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	中華そば パン粉	サラダ油 ごま ドレッシング	751	
17	金	○	麦ご飯	牛丼の具 ほうれん草とじゃこのサラダ キャベツのみそ汁	牛肉 かつお節 油揚げ	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油 ごま	800	
20	月	○	コッペパン (チョコクリーム)	手作りラザニア ポトフ ヨーグルト和え	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ 長ねぎ 桃缶 みかん缶 パイン缶	パン 砂糖 ぎょうざの皮 じゃが芋 チョコクリーム	サラダ油 生クリーム	862	
21	火	○	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え 沢煮椀 アセロラゼリー	鯖 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	840	
22	水	○	ご飯	手作り松風焼き ごま和え 豚汁	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが もやし ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	807	
23	木	○	麦ご飯	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ かみかみ大豆	豚肉 なんと 大豆	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 もやし コーン 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 ごま	877	
24	金	○	ご飯	赤魚白醤油焼き 和風サラダ 肉じゃが ひと口ぶどうゼリー	赤魚(アサギ) 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	810	
27	月	○	たけのご飯	あじフライ かぼちゃのバター煮 なめことわかめのみそ汁	鶏肉 あじ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たけのこ 大根 なめこ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉	サラダ油 バター	843	
28	火	○	麦ご飯	ハヤシライス コーンサラダ アップルパイ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マヨネーズ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり りんご レモン汁	米 麦 砂糖 小麦粉 パイ生地	サラダ油 生クリーム バター	901	
30	木	○	ご飯	鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	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	サラダ油 ごま油	811	

★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。

★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。



## 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。



成田市での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

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	831
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)	32.3
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)	24.3
食塩相当量	2.5g以下	2.8