



令和7年度

4月 予定献立表



習志野市立第一中学校



日にち	曜日	献立名			お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価	
						主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)
						1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
11	金	わかめごはん	八宝味噌汁	豚肉の生姜焼	入学・進級 お祝い献立	豚肉 豆腐 納豆 鰹節	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	大根 生姜 しめじ 長ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 豆乳クレープ じゃがいも 砂糖	油	877	31.4
		納豆和え	お祝いクレープ									35	2.9
14	月	ごはん	さばのみそ煮	湯葉入りすまし汁		さば 湯葉 豆腐 大豆	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 赤しそ	生姜 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	861	27.4
		赤しそ和え	大豆とポテトののり塩揚げ									38.7	2.8
15	火	ごはん	じゃがいもとレバーの炒め物	春キャベツのスープ		レバー ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり アスパラガス	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油	819	21.7
		アスパラサラダ	ヨーグルト									31.1	2.6
16	水	丸パン	メンチカツ	米粉のクリームシチュー		ベーコン 豚肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 海藻 スキムミルク	人参 パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ キャベツ パイン 黄桃 みかん	パン 砂糖 米粉 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま バター	908	34.5
		海藻とツナのサラダ	フルーツポンチ									30.8	3.3
17	木	発芽玄米ごはん	豚丼の具	呉汁		豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 大根 長ねぎ きゅうり	米 発芽玄米 砂糖 ゼリー じゃがいも	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	866	26.1
		ポテトのシャキシャキサラダ	アセロラゼリー									30.2	3.0
18	金	ごはん	豆腐の真砂揚げ	ピリ辛味噌汁		生揚げ 豆腐 鶏卵 鶏肉 豚肉 鰹節	牛乳 しらす ひじき スキムミルク	人参 枝豆	玉ねぎ 大根 きゅうり こんにゃく 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	784	25.9
		即席漬け	手作りふりかけ									28.4	2.8
21	月	キムチチャーハン	ししゃもの塩焼き(2本)	中華風コーン卵スープ		ハム 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ししゃも わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キムチ とうもろこし キャベツ オレンジ	米 発芽玄米 澱粉 砂糖	油 ごま油	755	22.9
		わかめサラダ	ニューサマーオレンジ									31.7	3.3
22	火	ごはん	カレイの薬味ソースがけ	にら玉スープ		カレイ 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にら 人参	きゅうり もやし にんにく 生姜 長ねぎ 干椎茸 切干大根	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	748	24.7
		切干大根の中華サラダ	チーズ									34.1	2.8
23	水	発芽玄米ごはん	千草焼き	豚肉と焼き豆腐のうま煮		鶏肉 豚肉 ツナ 焼き豆腐	牛乳 スキムミルク	人参	えのきたけ しめじ 白菜 きゅうり 干椎茸 白滝 玉ねぎ りんご	米 砂糖 発芽玄米	油	791	22.2
		玉ツナ和え	りんご									33.7	2.6
24	木	発芽玄米ごはん	あじみそフライ	春雨スープ		鶏肉 あじ ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし かぶ キャベツ 春雨 干椎茸 きゅうり オレンジ	米 発芽玄米 春雨 澱粉 パン粉 薄力粉 砂糖	油	748	22.9
		かぶのサラダ	オレンジ									27.3	1.9
25	金	発芽玄米ごはん	ポークカレー	レモンバジルナゲット(2個)		豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし レモン	米 発芽玄米 砂糖 ゼリー じゃがいも	油	831	22.4
		海藻とコーンのサラダ	ぶどうゼリー									20.4	3.2
28	月	ソフト麺	ミートソース	ポテトのチーズ焼き		豚肉 ベーコン かんぱち 大豆	牛乳 わかめ チーズ ちりめんじゃこ	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ	ソフト麺 米粉 澱粉 砂糖 黒糖 じゃがいも	油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	905	26.5
		じゃことわかめのサラダ	黒糖大豆									37.4	3.0
30	水	発芽玄米ごはん	魚の味噌マヨ焼き	新じゃがのそぼろ煮	新じゃが 4・5月頃に旬を 迎える食材	ます 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	812	18.9
		小松菜ともやしのわさび醤油和え	ヨーグルト									35.4	2.4

※ 都合により献立内容が変更となる場合がありますので御了承ください。

※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	823	15.5	27.4	2.8
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度の給食は、11日(金)から始まります。箸やスプーン、
歯ブラシなど、必要なものを各自ご持参ください。
献立表は準備が整い次第紙配付からホームページ・Teamsへ
の掲載へと移行します。よろしく願いいたします。

