



令和6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)	
12	金	わかめご飯	具だくさん味噌汁 豚肉の生姜焼	入学・進級 お祝い献立	豚肉	牛乳	人参	大根	米	油	811	26.6
		納豆和え			いか 鰹節 豆腐 納豆	わかめ	ほうれん草	生姜 しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	砂糖 ゼリー じゃがいも	豆乳クリーム	34.8	3.0
15	月	ごはん	さばのみそ煮 湯葉入りすまし汁		鶏肉	牛乳	人参	長ねぎ	米	油	861	27.6
		赤しそ和え			さば 豆腐 湯葉 大豆	のり	小松菜 赤しそ	キャベツ 生姜 えのきたけ	砂糖 じゃがいも		39	2.9
16	火	ごはん	千草焼き 豚肉と焼き豆腐のうま煮		鶏卵	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油	877	26.3
		なめ茸和え			鶏肉 豚肉 豆腐 きな粉	のり	ほうれん草	長ねぎ 白菜 もやし 干椎茸 しめじ えのきたけ しらたき	砂糖 水あめ さつまいも		33.7	3.0
17	水	発芽玄米ごはん	あじみそフライ 春雨スープ		鶏肉	牛乳	人参	もやし	米	油	748	22.9
		かぶのサラダ			ハム あじ		チンゲン菜	キャベツ かぶ きゅうり 干椎茸 オレンジ	発芽玄米 春雨 砂糖 パン粉 薄力粉 澱粉		27.3	1.9
18	木	丸パン	メンチカツ 米粉のクリームシチュー		ベーコン	牛乳	人参	キャベツ	パン	油	907	35.0
		海藻とツナのサラダ			鶏肉 ツナ 白いんげん豆	海藻 スキムミルク	パセリ	玉ねぎ きゅうり もやし しめじ みかん パインアップル 桃	じゃがいも 米粉 澱粉 砂糖 ゼリー		ごま油 ごま パター	30.9
19	金	発芽玄米ごはん	魚のみそマヨ焼き 新じゃがのそばろ煮		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	ノンエッグマヨネーズ	826	19.9
		小松菜のわさび醤油和え			ます	のり ヨーグルト	小松菜	グリーンピース こんにゃく もやし	発芽玄米 じゃがいも 砂糖		35.7	2.5
22	月	発芽玄米ごはん	ポークカレー きびなごフライ		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油	842	23.5
		フレンチサラダ				きびなご		にんにく グリーンピース 生姜 キャベツ きゅうり	発芽玄米 米粉 玄米粉 じゃがいも 澱粉 砂糖 ゼリー		24.4	2.8
23	火	ごはん	豚丼の具 豆腐となめこの味噌汁		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油	851	25.9
		ぎすけ揚げ			ちくわ 豆腐 油揚げ 大豆	しらす干し	小松菜	長ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう なめこ えのきたけ こんにゃく	砂糖 さつまいも		33.5	3.1
24	水	ごはん	魚の薬味ソースがけ にら玉スープ		ベーコン	牛乳	人参	長ねぎ	米	油	752	23.6
		切干大根の中華サラダ			魚 鶏卵	チーズ	にら	きゅうり もやし にんにく 切干大根 生姜 干椎茸	澱粉 砂糖 じゃがいも		32.6	2.7
25	木	ソフト麺	ミートソース ポテトのチーズ焼き		豚肉	牛乳	人参	キャベツ	ソフト麺	油	897	21.2
		わかめとコーンのサラダ			ベーコン 大豆 かんぱちそばろ	チーズ わかめ	トマト パセリ	きゅうり 生姜 とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ オレンジ	薄力粉 砂糖 じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	32.4
26	金	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		豚肉	牛乳	人参	キャベツ	米	油	833	22.5
		アスパラサラダ			ツナ ベーコン	ヨーグルト		玉ねぎ アスパラガス きゅうり 生姜	澱粉 砂糖 じゃがいも		30.6	2.6
30	火	キムチチャーハン	ししゃもごまフライ 中華卵スープ		豚肉	牛乳	人参	長ねぎ	米	油	757	26.2
		小松菜のマヨネーズ和え			鶏卵 ツナ	ししゃも	小松菜 ほうれん草	とうもろこし 白菜 にんにく キムチ	春雨 パン粉 薄力粉 砂糖 澱粉		ノンエッグマヨネーズ	27.2

※ 都合により献立内容が変更となる場合も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	830	15.3	27.2	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、12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。
 よろしくお願いたします。

