



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 いか 鰹節 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 生姜 しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 ゼリー じゃがいも	油 豆乳クリーム	811	26.6
		納豆和え			お祝いデザート							
15	月	ごはん	さばのみそ煮 湯葉入りすまし汁		鶏肉 さば 豆腐 湯葉 大豆	牛乳 のり	人参 小松菜 赤しそ	長ねぎ キャベツ 生姜 えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	油	861	27.6
		赤しそ和え			大豆とポテトの海苔塩揚げ							
16	火	ごはん	千草焼き 豚肉と焼き豆腐のうま煮		鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし 干椎茸 しめじ えのきたけ しらたき	米 砂糖 水あめ さつまいも	油	877	26.3
		なめ茸和え			あべかわ芋							
17	水	発芽玄米ごはん	あじみそフライ 春雨スープ		鶏肉 ハム あじ	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし キャベツ かぶ きゅうり 干椎茸 オレンジ	米 発芽玄米 春雨 砂糖 パン粉 薄力粉 澱粉	油	748	22.9
		かぶのサラダ			オレンジ							
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 鶏肉 豚肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 海藻 スキムミルク	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし しめじ みかん パインアップル 桃	パン じゃがいも 米粉 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま パター	907	35.0
		海藻とツナのサラダ			フルーツポンチ							
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 ます	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース こんにゃく もやし	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	826	19.9
		小松菜のわさび醤油和え			ヨーグルト							
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 きびなご	人参	玉ねぎ にんにく グリンピース 生姜 キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 米粉 玄米粉 じゃがいも 澱粉 砂糖 ゼリー	油	842	23.5
		フレンチサラダ			ひとくちゼリー(ぶどう)							
23	火	ごはん	豚丼の具 豆腐となめこの味噌汁		豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ 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	米 砂糖 さつまいも	油 ごま油	851	25.9
		ぎすけ揚げ			竹輪入りお浸し							
24	水	ごはん	魚の薬味ソースがけ にら玉スープ		ベーコン 魚 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 にら	長ねぎ きゅうり もやし にんにく 切干大根 生姜 干椎茸	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	752	23.6
		切干大根の中華サラダ			チーズ							
25	木	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 大豆 かんぱちそばろ	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト パセリ	キャベツ 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	ソフト麺 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	897	21.2
		わかめとコーンのサラダ			オレンジ							
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 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ アスパラガス きゅうり 生姜	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油	833	22.5
		アスパラサラダ			ヨーグルト							
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 鶏卵 ツナ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 ほうれん草	長ねぎ もやし とうもろこし 白菜 にんにく キムチ	米 春雨 パン粉 薄力粉 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	757	26.2
		小松菜のマヨネーズ和え			チョコプリン							

※ 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。  
 よろしく願いいたします。

