



4 月 献 立 予 定 表



令和7年

APRIL

(中学生用)

八街市学校給食センター

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー	
						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		たんぱく質	
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・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・芋類	6群 油脂	脂 質	
												食塩相当量	
8	火	テーブルロール		○	ハンバーグ・トマトソース 野菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 かまぼこ ベーコン 豚肉	牛乳	トマト 人参 チンゲンサイ パセリ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	812 kcal 39.2 g 30.5 g 3.6 g	
9	水	麦ごはん		○	オムレツ ポークカレー コールスローサラダ	卵 豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	864 kcal 30.0 g 28.1 g 3.1 g	
10	木	ペンネ・ミートソース		○	チキンカツ ベリーヨーグルト和え ウエハース	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ セロリ マッシュルーム いちご	パン粉 ペンネ 砂糖 ウエハース	油	763 kcal 40.8 g 30.5 g 2.4 g	
11	金	ごはん	☆	○	春巻 ジャジャンドーフ カル鉄サラダ	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ きゅうり	米 春雨 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	863 kcal 29.6 g 32.3 g 2.5 g	
14	月	ごはん	☆	○	* 八街南中学校 3年2組 三村 葉名さんが考えた献立 * さば塩焼き 筑前煮 しらすどほうれん草の磯辺和え	さば 鶏肉	牛乳 ちりめん のり	人参 絹さや ほうれん草 チンゲンサイ	筍 ごぼう 椎茸	米 里芋 砂糖	油 ごま油	823 kcal 36.0 g 28.2 g 2.2 g	
15	火	ロールパン		○	パンピングラタン 洋風玉子スープ じゃが芋とアスパラのソテー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 チンゲンサイ アスパラガス	玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 じゃが芋	バター 油	801 kcal 35.9 g 28.9 g 3.2 g	
16	水	麦ごはん		○	* 進学・進級 おめでとう献立 * ハヤシソース シーフードマリネ おめでとうデザート	豚肉 イカ エビ ツナ 豆乳	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	生クリーム 油	844 kcal 31.1 g 25.2 g 2.5 g	
17	木	きつねうどん	☆	○	肉団子甘酢あん(2個) 黒糖おさつ ミックスナッツ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 長ねぎ	うどん さつま芋 黒糖 ジャイアントコーン	油 ピーナッツ アーモンド カシューナッツ	772 kcal 35.3 g 32.3 g 2.2 g	
18	金	ごはん	☆	○	お肉たっぷりホイコーロー 春雨スープ りんごゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	メンマ 椎茸 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	米 春雨 砂糖 澱粉	ごま油	752 kcal 32.4 g 22.5 g 1.7 g	
21	月	ごはん	☆	○	厚焼玉子 肉じゃが 切干大根のごま酢和え	卵 豚肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	787 kcal 33.6 g 18.8 g 2.6 g	
22	火	コッペパン (いちごジャム)		○	コロケ 和野菜チャウダー カラフルゼリー	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース 長ねぎ 白菜 パイン 桃	パン じゃが芋 パン粉 里芋 砂糖	油	892 kcal 32.0 g 27.0 g 2.9 g	
23	水	麦ごはん	☆	○	きびなごのカリカリフライ(2個) マーボー豆腐 パンサンデー	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 きびなご	人参 チンゲンサイ	生姜 椎茸 長ねぎ にら もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	811 kcal 33.7 g 24.1 g 2.5 g	
24	木	黒糖パン		○	ハッシュドポテト ABCスープ 鶏肉の彩り煮込み	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ	バターオイル 油	825 kcal 34.9 g 29.8 g 3.2 g	
25	金	ごはん	☆	○	メンチカツ 厚揚げと野菜の旨煮 ばんかん	牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 椎茸 ばんかん	米 パン粉 里芋 砂糖 澱粉	油	884 kcal 31.8 g 30.1 g 2.7 g	
28	月	ごはん	☆	○	納豆 若竹みそ汁 豚キムチ	納豆 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら 唐辛子 いんげん	筍 白菜 大根 玉ねぎ もやし にんにく	米 じゃが芋	油	738 kcal 32.7 g 21.5 g 2.2 g	
30	水	麦ごはん		○	チキンナゲット(2個) お豆のキーマカレー 海藻サラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク 海藻	人参 トマト	にんにく キャベツ 生姜 ひよこ豆 えんどう豆 玉ねぎ いんげん豆 コーン	米 麦 砂糖	油	849 kcal 37.9 g 25.5 g 3.2 g	
* 第1期（4月相当分）の給食費の口座振替は 6月30日（月）です *										学校給食摂取基準 生徒（12～14歳）		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830kcal 27.0～41.5g 18.4～27.7g 2.5g未満

* 第1期(4月相当分)の給食費の口座振替は 6月30日(月)です *

学校給食摂取基準
生徒(12~14歳)

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂 質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いします。
※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ご入学・ご進級
おめでとうございます

今年度も、
皆さんにおいしく
食べてもらえるよう
心をこめて
調理します。



給食センターで気をつけていること

学校給食の献立は、栄養士が次のようなことを考えて作っています。

- * 栄養のバランスがとれるように
- * 好き嫌いがなくなるように
- * 季節感を出せるように
- * 衛生的・安全であるように
- * その他

(予算に収まるように、配送時間に間に合うように など)



食べているときは…



給食費のお知らせ 月額5,060円です