

令和7年 4月 予定献立表

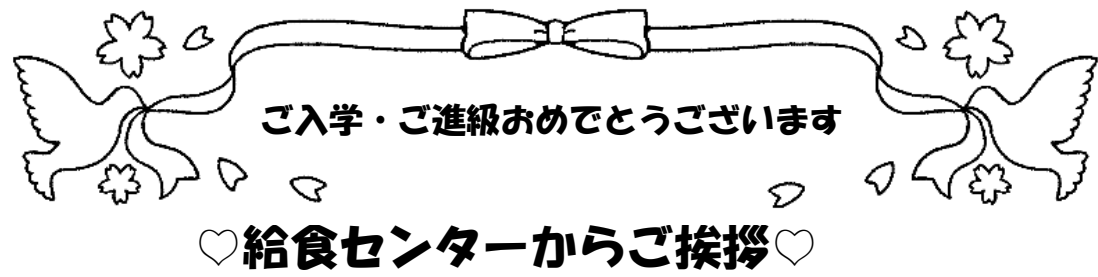


山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1人1日 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
9	水	はちみつパン 鶏肉のレモンバジル焼き クリームパンネ コンソメスープ ももゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん キャベツ バジル レモン たまねぎ はくさい しめじ コーン いんげん もも	パン こむぎこ はちみつ マカロニ ゼリー	906	38.6	31.3	3.5
10	木	ごはん ホキの磯辺フライ ごま和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳 ホキ あおさ あぶらあげ にぼしこ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	803	27.7	25.1	2.6
11	金	麦ごはん 豆腐の包み焼き ひじきの炒め煮 にら玉汁	○	牛乳 とりにく とうふ ひじき あぶらあげ さつまあげ たまご なんと にぼしこ	こんにゃく にんじん えのき しめじ にら たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	797	34.0	24.0	3.3
14	月	ごはん 焼きメンチカツ いかとアスパラの炒め物 すまし汁	○	牛乳 とりにく ぶたにく いか かまぼこ とうふ わかめ にぼしこ	にんじん アスパラガス キャベツ いんげん にんにく たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	796	32.7	23.3	2.6
15	火	麦ごはん かぼちゃコロッケ 海藻サラダ 肉じゃが	○	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	863	26.3	23.5	2.7
16	水	醤油ラーメン ふっくらかまぼこ 野菜のごま味噌和え カルシウムウエハース	○	牛乳 たらすりみ かまぼこ なんと みそ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく こんにゃく キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま ウエハース	825	31.8	24.7	4.4
17	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 お祝いいちごゼリー	○	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ にぼしこ みそ	しょうが ブロッコリー コーン なめこ しめじ にんじん だいこん ながねぎ いちご	こめ こめこ でんぶん あぶら ゼリー	808	32.6	21.4	3.0
18	金	麦ごはん 豚肉焼売 ピリッとサラダ 中華スープ	●	牛乳 ぶたにく くらげ かまぼこ とうふ	きゅうり もやし にんじん えのき ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら ミルメーク	789	24.6	21.4	3.6
21	月	たけのこご飯 さばの文化干し 塩昆布和え いかと大根の煮物	○	牛乳 さば とりにく かまぼこ こんぶ いか	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ しいたけ いんげん	こめ ごま さとう さといも ごまあぶら	847	39.4	28.1	3.7
22	火	麦ごはん えびカツ 肉野菜炒め 豆腐と椎茸のスープ りんごのタルト	○	牛乳 えび ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しいたけ こまつな たけのこ りんご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら タルト	864	31.8	25.3	3.2
23	水	黒糖パン ほうれん草グラタン グリーンサラダ 卵スープ アセロラゼリー	○	牛乳 かまぼこ たまご チーズ	ほうれんそう ブロッコリー きゅうり アスパラガス パセリ にんじん たまねぎ アセロラ	パン こむぎこ こくとう じゃがいも でんぶん マカロニ ゼリー	805	28.0	27.7	2.8
24	木	ごはん 赤魚の照り焼き 大豆のみそ炒め けんちん汁	○	牛乳 あかうお とりにく だいす みそ あぶらあげ とうふ にぼしこ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ いんげん にんにく だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう あぶら さといも	871	37.7	29.1	2.9
25	金	ポークカレーライス プレーンオムレツ 大根サラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト だいこん きゅうり しそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	872	27.6	25.1	3.1
28	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナマヨソテー 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト ぶたにく ツナ あつあげ にぼしこ みそ	たまねぎ しょうが コーン キャベツ にんじん こまつな えのき	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	949	41.5	35.6	2.9
30	水	スパゲッティミートソース 野菜コロッケ コーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン はくさい グリンピース	スパゲッティ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら こめこ	857	36.4	27.0	2.3

※材料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。

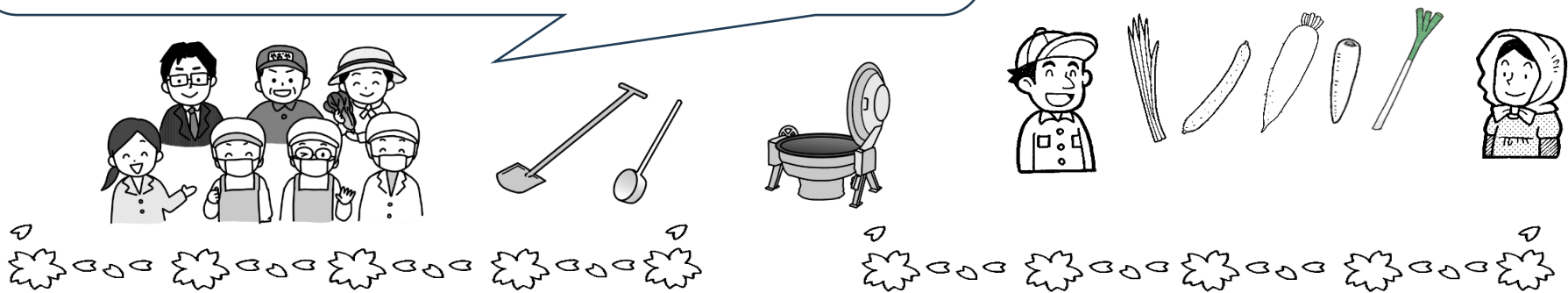
今月の平均栄養素量	844	32.7	26.1	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未満



新しい学校生活のスタートを迎えたことを心からお祝い申し上げます。

新しい友達や先生との出会い、様々な学びが待っているこの時期は、ワクワクすることがたくさんありますね。

特に、給食は学校生活の楽しみの一つです。毎日異なる献立を提供します。友達と食べることで、楽しい思い出がたくさんできることでしょう。栄養満点の給食を通じて健康な体を育みましょう。



地産地消

米:南郷・成東地区 にら:蓮沼地区

長ねぎ:成東地区

きゅうり:九十九里町・大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。