



令和6年 4月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(4月) たけのこ・キャベツ じゃがいも	
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	木	ごはん					米		エネルギー 760 kcal	
		4種の豆のチリコンカーネ	ひよこ豆 レンズ豆 大豆 白花豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 27.1 g 脂質 23.2 g	
		わかめとツナのチーズサラダ	ツナ	わかめ チーズ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g	
		さくらゼリー					砂糖		家庭で補う きのこ	
		牛乳		牛乳						
12	金	キムタクごはん	豚肉		人参	生姜 白菜 キムチ たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 733 kcal	
		かつおのケチャップ和え	かつお			生姜	澱粉 米粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 31.3 g	
		挽肉ともやしのスープ	豚肉 豆腐	わかめ	人参 小松菜	もやし		なたね油 ごま油	脂質 21.4 g	
		一口りんごゼリー				りんご	砂糖		食塩相当量 3.3 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの	
15	月	ごはん					米		エネルギー 794 kcal	
		ポークカレー	豚肉 白花豆	粉チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター	たんぱく質 30.9 g	
		ささみとひじきのサラダ	ささみ	ひじき	人参	枝豆 コーン	砂糖	なたね油	脂質 22.5 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.2 g	
									家庭で補う 小魚	
16	火	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		絹さや	筍	米 もち米 砂糖		エネルギー 800 kcal	
		赤魚のから揚げ	赤魚				澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 36.9 g	
		白玉汁	鶏肉 なんと		人参 小松菜	大根 しいたけ	さといも 白玉	砂糖	脂質 25.8 g	
		いちごのムース		乳製品		いちご	砂糖		食塩相当量 2.6 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類	
17	水	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	エネルギー 736 kcal	
		ウインナーと野菜の洋風煮込み	玉ねぎ ベーコン 豚肉 ウインナー		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質 30.7 g	
		ツナ入りサラダ	ツナ		小松菜 人参	きゅうり セロリ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	脂質 31.8 g	
		黒糖ピーンズ	大豆				砂糖		食塩相当量 2.6 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの	
18	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 744 kcal	
		親子どんの具	鶏肉 卵		人参 みつば	玉ねぎ	砂糖 でん粉		たんぱく質 36.6 g	
		ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 17.6 g	
		おかかコーン和え	かつお節		小松菜 人参	コーン もやし			食塩相当量 2.4 g	
		ジョア(プレーン)	ジョア						家庭で補う いも類	
19	金	ごはん					米		エネルギー 758 kcal	
		さばのごまだれ焼き	さば				砂糖	ごま	たんぱく質 37.8 g	
		梅いそ和え	のり	小松菜		えのき草 もやし 梅	砂糖	なたね油	脂質 26.9 g	
		キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ キャベツ			食塩相当量 2.3 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類	

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(4月) カラマンダリン 市川とまと	
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22	月	豚こぼろごはん	豚肉 油揚げ		人参 いんげん	ごぼう		米 こんにやく 砂糖	なたね油	エネルギー 777 kcal
		ちくわの変わり揚げ	ちくわ		人参			天ぷら粉	なたね油	たんぱく質 37.1 g
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ		こんにやく		脂質 24.7 g
		カラマンダリン						カラマンダリン		食塩相当量 3.5 g
		牛乳		牛乳						家庭で補う たまご
23	火	コッペパン								エネルギー 739 kcal
		マカロニのクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 29.9 g	
		くきわかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	砂糖	なたね油 ごま	脂質 30.2 g	
		一口アセロゼリー					砂糖		食塩相当量 3.0 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの	
24	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 762 kcal	
		三色そばどんの具	豚肉 大豆 かつお節		小松菜	生姜	砂糖	ごま	たんぱく質 34.3 g	
		キャベツスープ	ベーコン 鶏肉		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃが芋		脂質 23.0 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚	
25	木	ツナピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米	なたね油	エネルギー 809 kcal	
		チキンの市川とまとソース	鶏肉		いちかわとまと	にんにく 玉ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	たんぱく質 29.7 g	
		野菜と卵のスープ	ベーコン 卵		人参 かぶの葉 小松菜	玉ねぎ かぶ コーン	澱粉		脂質 36.5 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.2 g	
									家庭で補う いも類	
26	金	ごはん					米		エネルギー 735 kcal	
		豆腐と野菜のあんかけの具	豚肉 豆腐 かまぼこ		人参 小松菜	にんにく 生姜 白菜 葱 玉ねぎ	澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 27.8 g	
		青のりポテトピーンズ	大豆	青のり			澱粉 じゃが芋	なたね油	脂質 22.6 g	
		一口いちご牛乳プリン		牛乳		いちご	砂糖		食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご	
30	火	ごはん					米		エネルギー 744 kcal	
		ぎせい豆腐	鶏肉 卵 豆腐		人参 ほうれん草	長ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 30.9 g	
		小松菜のごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま	脂質 21.2 g	
		肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆 筍	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品	

◎ 食材の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ◎ ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年生を迎え、新年度が始まりました。
 今年もみんなで協力しあい、楽しい給食の時間を過ごしましょう。
 ◎ 給食当番は、きちんとエプロン・マスク・帽子をかぶりましょう。
 ◎ 令和6年度から、給食調理業務が株式会社藤江に変更になりました。調理師・調理スタッフが安全でおいしく食べられるように衛生的な作業で作ります。よろしく願っています。

栄養価の4月平均値	
エネルギー	761 kcal
たんぱく質	32.4 g
脂質	25.2 g
食塩相当量	2.5 g

【学校給食で使用するお米の産地について】
 令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしく願っています。