



# 令和7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 <small>しゆしゆく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳</small>	主に体の組織をつくる						主にエネルギーになる		旬の食材(4月) たけのこ・キャベツ じゃがいも
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	
10	木	ごましらすごはん		しらす			米 麦	ごま	エネルギー 785 kcal		
		春キャベツのメンチカツ	豚肉 豆腐			玉ねぎ キャベツ	澱粉 小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 32.8 g		
		友禅和え	かまぼこ 錦糸卵			小松菜 人参 菜の花	大根 レモン	砂糖	脂質 26.4 g		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	えのき茸 玉ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 2.7 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品		
11	金	キムタクごはん	豚肉 豆腐		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 755 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 21.6 g		
		さくらゼリー					砂糖		食塩相当量 3.4 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの		
14	月	ごはん				米		エネルギー 785 kcal			
		ポークカレー	豚肉 白豆	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 30.1 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 21.9 g		
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g		
									家庭で補う たまご		
15	火	たけのこごはん	かつお節 油揚げ 鶏肉		人参 絹さや	筍	米 もち米 砂糖		エネルギー 773 kcal		
		赤魚のから揚げ	赤魚				澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 36.3 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 22.9 g		
		豆乳プリン	豆乳				砂糖		食塩相当量 2.6 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚		
16	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	五層肉 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 31.3 g		
		ツナ入りサラダ	ツナ		小松菜 人参	さゆり セロリ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	脂質 31.4 g		
		黒糖ビーンズ	大豆				砂糖		食塩相当量 2.7 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類		
17	木	麦ごはん				米 麦		エネルギー 745 kcal			
		鶏ひき肉と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		人参 みつば	玉ねぎ	砂糖 でん粉		たんぱく質 38.9 g		
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 16.5 g		
		おかかコーンと和え	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(ストロベリー)		ジョア					家庭で補う きのこと		
18	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	えのき茸 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		
21	月	豚ごぼろごはん	豚肉 油揚げ							エネルギー 763 kcal	
		ちくわの変り揚げ	ちくわ							たんぱく質 36.7 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 22.5 g	
		清見オレンジ						オレンジ		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご		
22	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 プロッコリー	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	おろし キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	砂糖	なたね油 ごま	脂質 30.0 g		
		ーロりんごゼリー					りんご	砂糖		食塩相当量 3.0 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類		
23	水	麦ごはん				米		エネルギー 761 kcal			
		三色そぼろどんの具	豚肉 大豆 卵 かつお節		小松菜	生姜	砂糖	ごま	たんぱく質 34.4 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 22.8 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 きのこと		
24	木	五穀わかめごはん		わかめごはんの素						エネルギー 760 kcal	
		たらフライ	たら				小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 35.9 g		
		ツナと小松菜の磯香和え	ツナ	のり	人参 小松菜	キャベツ もやし			脂質 24.0 g		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	さといも こんにやく	なたね油	食塩相当量 2.7 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの		
25	金	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 29.9 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 36.0 g		
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.3 g		
									家庭で補う いも類		
28	月	麦ごはん				米 麦		エネルギー 728 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 筍 玉ねぎ	澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 27.4 g		
		青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			澱粉 じゃが芋	なたね油	脂質 22.6 g		
		ーロいちご牛乳プリン		牛乳			砂糖		食塩相当量 2.1 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う 種実類		
30	水	ごはん				米		エネルギー 705 kcal			
		あじのバーベキューマヨネーズ焼き	あじ 豚肉 味噌		人参	生姜 ごぼう 長ねぎ にんにく	澱粉 パン粉 砂糖	マヨネーズ(卵なし)	たんぱく質 30.4 g		
		もやしとコーンの和え物			小松菜	もやし コーン		ごま	脂質 20.6 g		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう	さといも こんにやく		食塩相当量 2.4 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご		

### 【学校給食で使用するお米の産地について】

令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県産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で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、よろしくお願いたします。



♡ 食材料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7年度の給食を委託業者の株式会社藤江の調理師・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。よろしくお願いたします。

栄養士の4月平均値	
エネルギー	757 kcal
たんぱく質	33.1 g
脂質	24.7 g
食塩相当量	2.6 g