



令和8年 4月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて		主な食品						栄養価
		しゆしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	1群	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		
				2群	3群	4群	5群	6群		
10	金	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 鰯糸卵		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						
13	月	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 740 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 31.2 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	
		ーロシチリアレモンゼリー				レモン	砂糖		食塩相当量 3.4 g	
		牛乳		牛乳						
14	火	ごはん				米			エネルギー 785 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 30.1 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							食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳						
15	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 735 kcal	
		ウインナーと野菜の洋風煮込み	生揚げ 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	きゅうり セロリ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	脂質 31.2 g	
		黒糖ピーンズ	大豆				砂糖		食塩相当量 2.7 g	
		牛乳		牛乳						
16	木	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		人参 絹さや	筍	米もち米 砂糖		エネルギー 792 kcal	
		鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉				砂糖	ごま油 ごま	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		脂質 28.0 g	
		豆乳プリン	豆乳				砂糖		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳						
和食の日		ごはん(強化米入り)				米 強化米			エネルギー 729 kcal	
17	金	しいらのかば焼き	しいら		生姜 枝豆	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 35.9 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 20.6 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		牛乳						
20	月	麦ごはん				米 麦			エネルギー 771 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 40.8 g	
		たらのカレーフライ	たら				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 18.1 g	
		もやしとコーンの和え物			小松菜	もやし コーン		ごま	食塩相当量 2.4 g	
		ジョア(ストロベリー)	ジョア							

日	曜日	こんだて		主な食品						栄養価
		しゆしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	1群	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		
				2群	3群	4群	5群	6群		
21	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	
		きわわかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり 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						
22	水	麦ごはん							米 麦	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 34.5 g
		キャベツスープ	ベーコン ささみ		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						
23	木	豚ごぼうごはん	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 746 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 35.0 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 21.6 g	
		清見オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳						
24	金	ごはん(強化米入り)				米 強化米			エネルギー 724 kcal	
		さばのごまだれ焼き	さば				砂糖	ごま	たんぱく質 31.4 g	
		もやしの南蛮しらす和え		しらす	人参 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 21.0 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 2.4 g	
		牛乳		牛乳						
27	月	麦ごはん				米 麦			エネルギー 722 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 27.3 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	
		ーロいちご牛乳プリン		牛乳			いちご		食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん(強化米入り)				米 強化米			エネルギー 709 kcal	
		あじのハンバーグ	あじ 豚肉 味噌		人参	生姜 ごぼう 長ねぎ	澱粉 パン粉 砂糖		たんぱく質 34.5 g	
		ささみ入りごま和え	ささみ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	脂質 18.8 g	
		大根のそぼろ汁	鶏肉		人参 小松菜	大根	こんにやく 澱粉	なたね油	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳		牛乳						
30	木	ごはん				米			エネルギー 857 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 バセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 28.8 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	脂質 23.0 g	
		白玉フルーツ寒天	えんどう豆	寒天		みかん 缶 バイン 缶 黄桃 缶	白玉 砂糖		食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳						

- ♡ 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・三角巾をかぶりましょう。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、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月については、福島県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、よろしくお願いいたします。

(市川市教育委員会 保健体育課)

～ごあいさつ&給食室紹介～

今年度下貝塚中学校から着任しました、栄養教諭の庄司真奈恵です。調理業務は、(株)藤江が行います。17名の調理員さんと北方小・第三中あわせて約1200食の給食を作ります。スタッフ一同、安心・安全でおいしい給食づくりを心がけてがんばりますのでよろしくお願いいたします。



栄養価の4月平均値	
エネルギー	757 kcal
たんぱく質	32.9 g
脂質	23.4 g
食塩相当量	2.6 g