

れいわ ねんど がつ
令和7年度 4月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立大野小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
9 水	ごはん		米 麦			エネルギー 639 kcal	18 金	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 573 kcal	
	ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ	たんぱく質 21.1 g			ポークビーンズ	大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 ジャガ芋 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー いんげんトマト	たんぱく質 22.6 g	
	コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	脂質 20.9 g			コーンサラダ		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	脂質 22.1 g	
	てづくりピーチゼリー		ケールゼリーの素	ももジュース	食塩相当量 2.1 g			こなつ			小夏	食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳				
10 木	ごはん		米			エネルギー 561 kcal	21 月	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー 571 kcal	
	さばかレー やき	鯖		生姜 玉ねぎ にんにく	たんぱく質 28.1 g			タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく	たんぱく質 24.3 g	
	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質 17.9 g			ABCスープ	鶏	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 18.9 g	
	とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 ジャガ芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 1.9 g			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳				
11 金	ごはん		米			エネルギー 587 kcal	22 火	ラーメン		ラーメン		エネルギー 587 kcal	
	ビビンバ	豚	ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれんそう	たんぱく質 20.3 g			しょうゆラーメンのスープ	豚 なると	砂糖 ごま油	しなちく 生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 23.6 g	
	いちかわトマトとたまごのスープ	卵	澱粉 ごま油	ほうれんそう もやし トマト	脂質 15.9 g			ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 16.9 g	
	フルーツしらたま		白玉 砂糖	みかん缶 黄桃缶 バナナ	食塩相当量 1.6 g			だいがくいも		さつまいも なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量 2.8 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳				
14 月	ごはん		米			エネルギー 654 kcal	23 水	ごはん		米 麦		エネルギー 618 kcal	
	はるキャベツのメンチ	豚	澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 26.3 g			ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 澄粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ (にら 大根 ごぼう 人参 まいかけ 長ねぎ 小松菜)	たんぱく質 27.6 g	
	にくじやが	豚さばぶし	なたね油 しらたき ジャガ芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 19.3 g			けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく		脂質 22.5 g	
	かわちばんかん			かわちばんかん	食塩相当量 1.7 g			おふのラスク		焼きふ バター 砂糖		食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳						ぎゅうにゅう	牛乳				
15 火	キムタクごはん	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	白菜キムチ たくあん 長ねぎ 生姜	エネルギー 610 kcal	24 木	たけのこごはん	かつお節 油揚げ	米	竹の子	エネルギー 588 kcal		
	さわらのわふうマリネ	鯖	澱粉 なたね油	生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質 26.3 g		ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぶら粉 なたね油		たんぱく質 31.1 g		
	はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人参 小松菜 ごぼう	脂質 22.7 g		ツナときりばしたいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	脂質 21.0 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.9 g		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.3 g		
							ぎゅうにゅう	牛乳					
16 水	ごはん		米 麦			エネルギー 651 kcal	25 金	コーンピラフ	ベーコン	米 なたね油 バター	コーン	エネルギー 594 kcal	
	チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 ジャガ芋 バター 小素粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 21.0 g	ヤンニョムフィッシュ	メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜	たんぱく質 24.5 g			
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり 枝豆	脂質 24.1 g	かぶのボトフ	豚	じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶ	脂質 17.3 g			
	おいわいいちごゼリー		いちごゼリー		食塩相当量 1.7 g	ひとくちゼリー		みかんゼリー		食塩相当量 1.7 g			
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳						
17 木	ごはん		米			エネルギー 598 kcal	30 水	ごはん		米		エネルギー 562 kcal	
	さけのもみじやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 29.1 g	たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 27.6 g			
	ちゅうかきゅうり		砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり	脂質 22.7 g	なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	脂質 17.4 g			
	なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澄粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	食塩相当量 2.2 g	なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	なめこ	食塩相当量 2.2 g			
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳						

あんしん たの きゅうしょく た ここ きゅうしょく
安心して、おいしく、楽しく給食を食べることができるように心をこめて給食をつくります。
1年間よろしくお願ひいたします。



いそくじ えいようそ いがい ひとひと
食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるため守ってほしい大切なことです。



*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

4月の平均値
エネルギー 600 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 20.0 g
食塩相当量 2.0 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とともに、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・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。