



令和7年度 4月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
11 (金)	牛乳	牛乳	789	33.0	29.9
	ちらし寿司	米 麦 酢 三温糖 食塩 鶏肉 かんぴょう しいたけ 油揚げ にんじん 酒 しょうゆ みりん のり			
	鶏のからあげ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ でん粉 なたね油			
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
14 (月)	牛乳	牛乳	801	34.5	34.1
	スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ 食塩 なたね油 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく トマト ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ ぶどう酒 こしょう 薄力粉 チーズ			
	こまつなのサラダ	こまつな きゅうり キャベツ なたね油 酢 三温糖 レモン 食塩 こしょう しょうゆ ツナ			
15 (火)	牛乳	牛乳	748	32.7	26.5
	ひじきごはん	米 麦 鶏肉 油揚げ ひじき 切干大根 にんじん 三温糖 しょうゆ 大豆 こんにゃく			
	さわらの西京みそだれ	さわら 酒 しょうゆ でん粉 なたね油 西京みそ 三温糖 みりん			
	磯の香あえ	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ みりん のり			
16 (水)	牛乳	牛乳	819	31.2	32.4
	塩ラーメン	中華麺 豚肉 にんじん もやし キャベツ わかめ とうもろこし しょうが にんにく なたね油 食塩 こしょう しょうゆ 酒 ごま油 バター			
	ツナ餃子	餃子の皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう なたね油 薄力粉			
17 (木)	牛乳	牛乳	767	28.8	32.5
	キムチチャーハン	米 麦 なたね油 ごま油 豚肉 ながねぎ キムチ 食塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン			
	わんたんスープ	鶏肉 なたね油 ほうれんそう ながねぎ にんじん 鶏卵 食塩 こしょう でん粉 しょうゆ ワンタン			
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 クリーム 寒天			
18 (金)	牛乳	牛乳	746	31.8	21.3
	わかめとじゃこのごはん	米 麦 わかめ 食塩 ちりめんじゃこ ごま			
	鮭の磯フライ	鮭 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 青のり パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆 りんご)			
	こまつなと春雨のごまあえ	こまつな もやし にんじん 春雨 しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
21 (月)	牛乳	牛乳	724	28.5	23.1
	たけのこごはん	米 麦 たけのこ 鶏肉 油揚げ にんじん 酒 みりん しょうゆ なたね油 こまつな			
	じゃがいものあんかけ	じゃがいも なたね油 にんじん たまねぎ 鶏肉 酒 三温糖 しょうゆ でん粉 こまつな			
22 (火)	牛乳	牛乳	734	37.3	28.8
	親子うどん	うどん 鶏肉 こまつな わかめ にんじん ながねぎ 鶏卵 酒 三温糖 みりん しょうゆ 食塩 でん粉 (かつおだし)			
	鶏肉のごまみそあえ	鶏肉 食塩 酒 でん粉 なたね油 みそ 三温糖 みりん ごま			

裏面に続きます





令和7年度 4月 献立予定表 (裏)



日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
23 (水)	牛乳	牛乳	773	39.1	24.6
	かつおの照り焼き 混ぜごはん	米 麦 かつお でん粉 なたね油 みりん 三温糖 酒 しょうが しょうゆ ごま			
	豚汁	豚肉 ごま油 ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく とうふ みそ しょうが こまつな (かつおだし)			
24 (木)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	821	28.8	20.4
	チキンカレー	米 麦 なたね油 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ 薄力粉 カレー粉 食塩 こしょう オールスパイス			
	海草サラダ	海草ミックス キャベツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま			
25 (金)	牛乳	牛乳	710	29.8	30.8
	二色あげパン (きなこ・ココア)	子どもパン (薄力粉 砂糖) なたね油 ココア きな粉 三温糖 食塩			
	肉団子のスープ	とうふ 鶏肉 豚肉 切干大根 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 もやし キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ 春雨 しょうゆ ごま油			
28 (月)	牛乳	牛乳	785	31.5	19.3
	五目あんかけそば	中華麺 なたね油 豚肉 たまねぎ 切干大根 にんじん しいたけ キャベツ こまつな もやし うずら卵 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう ごま油 でん粉			
	杏仁豆腐	牛乳 三温糖 ラム 寒天 甘夏缶 りんご缶			
30 (水)	牛乳	牛乳	750	35.0	30.4
	キャロットピラフ	米 麦 にんじん Feウインナー たまねぎ セロリ たもぎ茸 こまつな しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 なたね油			
	鶏肉のクリームソースかけ	鶏肉 しょうが にんにく こしょう 食塩 ぶどう酒 なたね油 バター 薄力粉 牛乳 たまねぎ マッシュルーム チーズ			
	ポパイソテー	ほうれんそう ベーコン バター 食塩 こしょう			

*食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

【お願い】 4月分の給食食材費は5月分と合わせて5月7日の引き落としとなります。前日までに残高の確認をお願いします。