

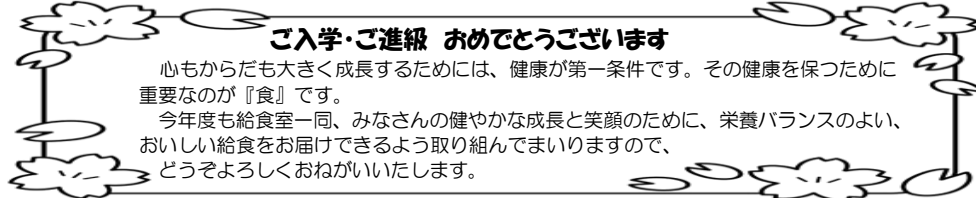
4月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に力や熱のもとになる食品（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)比10% 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 木	春野菜カレーライス	豚肉	チーズ	人参 アスパラガス 菜の花	玉ねぎ 筍 ニンニク 生姜	米 小麦粉 ジャガイモ	油 バター	843 26.3 26.0 2.9
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	
	手作りお祝いミルカプリン		牛乳		いちご	砂糖	生クリーム	
	牛乳		牛乳					
11 金	ゆかりご飯			赤しそ		米		750 33.6 23.4 3.1
	さわらの西京焼き	さわら 味噌						
	きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう	コシヤリ 砂糖	油 ごま	
	豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		小松菜	大根 長ねぎ 椎茸			
	牛乳		牛乳					
14 月	若草揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	895 35.3 37.5 3.0
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	チーズ	パセリ	ニンニク	パン粉	オリーブ油	
	イタリアンサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	オリーブ油	
	コーンポタージュ	ハム	牛乳		玉ねぎ グリンピース コーン	ジャガイモ 米粉	油 バター 生クリーム	
	牛乳		牛乳					
15 火	ピリ辛中華丼	豚肉 生揚げ うずら卵		人参 チンゲン菜	生姜 ニンニク 筍 玉ねぎ 白菜	米 麦 澱粉	油 ごま油	783 31.5 29.7 1.8
	きゅうりの甘酢和え			人参	きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	美生柑				美生柑			
	牛乳		牛乳					
16 水	ご飯（ふりかけ）					米		787 26.9 27.0 2.6
	ぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	パン粉	油	
	小松菜のごま炒め	豚肉		人参 小松菜	えのき茸 生姜		ごま油 ごま	
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		長ねぎ	ジャガイモ		
	牛乳		牛乳					
17 木	トマトクリームペンネ	鶏肉	チーズ 牛乳	パセリ トマト	玉ねぎ セロリ ニンニク マッシュルーム	ペンネ 砂糖	オリーブ油 生クリーム	748 30.1 40.3 2.8
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	油	
	春野菜スープ	ソーセージ		人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ			
	いちごタルト					タルト		
	牛乳		牛乳					
18 金	ご飯					米		804 37.7 26.4 1.9
	さばの塩焼き	さば						
	スタミナ納豆和え	納豆	のり	人参 にら	キャベツ もやし			
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉 さつま揚げ		人参	生姜 玉ねぎ 白菜 枝豆 ニンニク 椎茸	コシヤリ 砂糖 澱粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
21 月	焼肉丼	豚肉 味噌		ビーマン	生姜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま	789 28.9 24.9 2.1
	わかめの中華和え		わかめ	ほうれん草	大根 長ねぎ えのき茸	砂糖	ごま油 ごま	
	フルーツポンチ				みかん バイン りんご 黄桃	ゼリー		
	牛乳		牛乳					
22 火	グリンピースご飯				グリンピース	米		750 32.5 28.4 3.0
	切干大根の卵焼き	卵 鶏肉		万能ねぎ	切干大根	砂糖	油	
	小松菜の磯香和え		のり	人参 小松菜	もやし			
	豆腐のごま味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参	かぶ		ごま	
	牛乳		牛乳					
23 水	テーブルロールパン					パン		866 35.8 36.2 3.3
	白身魚のフライ	たら				小麦粉 パン粉	油	
	シーザーサラダ			サラダ菜	レタス	クルトン	油	
	野菜のトマト煮	豚肉 ソーセージ		人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ	ジャガイモ 砂糖	油 生クリーム	
	チーズ		チーズ					
24 木	牛乳		牛乳					814 33.7 21.0 3.4
	味噌ラーメン	豚肉 なんと 味噌		人参 ほうれん草	コーン もやし 長ねぎ	中華麺		
	手作り蒸しじゃぶ	豚肉		にら	生姜 ニンニク 白菜 長ねぎ	小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油	
	おかひじきのピリ辛和え			おかひじき	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25 金	牛乳		牛乳					758 30.1 29.2 2.6
	ご飯					米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	
	菜の花の和風マヨ和え	卵		菜の花 小松菜	もやし		マヨネーズ	
	若竹汁	豆腐	わかめ		筍 えのき茸 長ねぎ			
28 月	牛乳		牛乳					753 31.3 29.5 2.1
	ご飯					米		
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜	砂糖		
	キャベツサラダ			人参	キャベツ コーン			
	厚揚げの味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌		小松菜	大根 えのき茸			
30 水	牛乳		牛乳					811 32.2 37.1 2.9
	セサミトースト					パン 砂糖	マーガリン ごま	
	ポパイサラダ	まぐろ	チーズ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	油	
	マカロニクリーム煮	鶏肉 あさり	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	マカロニ 小麦粉	油 バター	
	甘夏				甘夏			
	牛乳		牛乳					

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、小松菜です。



摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27～42g
脂質17% - 比	20～30%	食塩相当量 2.5g未満

