



# 令和7年 4月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
8火	キャロットパン ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ はなやさいサラダ ミネストローネ	キャベツいりメンチカツ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら オリーブオイル	666 802	23.3 27.0	29.0 34.0	3.1 3.9
9水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき ぴりからきゅうり はるやさいのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン なばな	たまねぎ きゅうり たけのこ キャベツ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごま らーゆ	612 766	27.0 33.2	21.9 26.5	2.2 2.6
10木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ ABC スープ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	604 758	25.4 31.0	25.6 31.1	3.2 4.2
11金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ(に①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごま ごまあぶら	660 830	26.0 31.9	21.7 25.7	1.9 2.6
14月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご だいずのごもくに こんさいのごまじる	あつやきたまご だいず さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> しょうが	わかめごはん こんにやく さとう さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	612 770	24.3 29.3	19.4 23.0	2.9 3.6
15火	ツイストロール ぎゅうにゅう	にくだんご(に①小中②) キャベツとコーンのソテー アスパラのシチュー	にくだんご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パプリカ にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	パン じゃがいも あぶら バター ホワイトルウ	631 769	26.9 31.9	25.2 29.6	1.9 2.3	
16水	せきはん ぎゅうにゅう	<b>進級・進学おめでとうメニュー</b> とりにくのカレーじょうゆやき こうみづけ とんじる おいおいクレープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん <b>ねぎ</b> ごぼう しょうが にんにく	せきはん はちみつ じゃがいも おいおいクレープ	ごま あぶら	706 842	31.2 36.6	21.3 23.2	2.4 2.9
17木	ココアパン ジョア(マスカット)	あげじゃがいものそぼろあんかけ ちゅうかナムル すいぎょうスープ	とりにく プチぎょうざ	ジョア	にんじん にら グリーンピース	だいこん もやし <b>キャベツ</b> はくさい たけのこ しいたけ しょうが	パン フライドポテト さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	659 854	20.5 25.8	24.5 32.0	2.0 2.7
18金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー アスパラサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ きゅうり <b>キャベツ</b> レモン オレンジ にんにく しょうが ブルーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	642 767	21.5 25.2	18.4 21.3	2.4 3.1
21月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータンスープ	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	<b>キャベツ</b> だいずもやし しいたけ たけのこ もやし <b>ねぎ</b> にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	630 787	30.0 37.0	23.1 27.7	1.7 2.4
22火	パンプキンパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー ヨーグルトあえ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	<b>キャベツ</b> もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	772 988	25.8 32.0	25.2 30.9	3.1 4.0
23水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ あじいそべフライ やさいたっぶりみそしる	とりにく あぶらあげ あじいそべフライ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう かぼちゃ	しいたけ たけのこ <b>キャベツ</b> たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	627 787	25.6 31.0	19.2 22.8	2.6 3.3
24木	ロールパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ さんしよくソテー ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズオムレツ	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	<b>キャベツ</b> とうもろこし たまねぎ にんにく	パン じゃがいも あぶら	664 835	28.0 34.5	29.4 35.8	2.7 3.5	
25金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき ごもくきんぴら けんちんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん えだまめ だいこん <b>ねぎ</b> しょうが にんにく	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	624 771	30.3 36.2	19.7 23.0	2.2 2.8
28月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのやくみソースかけ いとこんにやくのいりに ごじる	さわら とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しょうが	ごはん さとう しらたき じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	664 821	31.1 37.3	20.7 24.0	2.2 2.7
30水	ごはん ぎゅうにゅう	いかてりやき ごまみそあえ にくじゃが	いかてりやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし <b>キャベツ</b> たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	608 763	28.7 35.2	15.1 17.1	1.8 2.2



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。  
◎はしは毎日洗ってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校

## 献立紹介 4月16日(水)

今日はみなさんの進学や進級をお祝いする献立です。日本ではお祝い事があるときには赤飯を炊きます。昔から、赤い色は邪気を払ったり、災いを避けたりする力があると考えられており、おめでたい色とされてきました。赤飯は小豆やささげなどと一緒に炊くのが一般的ですが、長野県では「はなまめ」という大きな豆、福井県では里芋、千葉県では落花生など、地域によって様々です。今年度も皆さんが毎日元気に過ごせるように、おいしくて安全な給食を作っていきます。よろしくお祈りします。

..... 《うちの方へ》 .....

- はしは毎日洗ったものを持たせてください。
- エプロンや白衣は週末に洗濯をお願いします。

