



# 4月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
11金	ガーリックライス ハッシュドポーク		大根とツナのサラダ	667	22.7	豚肉, ツナ缶	牛乳	パセリ,にんじん, トマト缶 こまつな	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリンギ だいこん	精白米 薄力粉 上白糖	油 有塩バター
14月	わかめひじきごはん		新玉肉じゃが 高野豆腐のごま和え	667	27.1	豚肉, 生揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	精白米 じゃがいも 白 滝三温糖 上白 糖	米ぬか油 いりごま
15火	きなこ揚げパン		焼肉サラダ ABCスープ 宗二小コラボ献立	772	29.1	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	もや きゅうり にんにく 玉葱	コッペパン 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも マカロニ	米ぬか油 ごま油
16水	宗四小のカレーライス		コーンとキャベツのサラダ ぐりとぐらのカステラ 宗四小コラボ献立	777	23.9	豚肉 たま ご	牛乳 スキムミ ルク 調理用1L牛乳 調理用ヨーグル ト	にんじん	しょうが,にんに く 玉葱 きゅうり キャベツ コーン缶	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 はちみつ	米ぬか油 有塩バター
17木	花しらすご飯		がんもどきとたけのこの 炊き合わせ 旬の野菜即席漬け	623	25.5	鶏卵, がんもどき	牛乳,しらす 汐昆布	なばな こまつ な にんじ ん, かぶ	たけのこ ぶき だいこん きゅうり かぶ キャベツ	精白米 三温糖	米ぬか油
18金	みそラーメン		手作りはるまき	779	29.5	赤みそ 八丁みそ 豚肉	牛乳	にんじん, にら	にんにく しょう が もやし ねぎ キャベツ, 干し椎茸	蒸し中華めん 普通はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 薄力粉	ごま油 米ぬか油
21月	麦ご飯		大豆のしゃりしゃり揚げ 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	816	35.5	大豆 豚肉 八丁みそ 絹ごし豆腐, 鶏肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん,にら,チ ンゲンツァイ	しょうが にん にく 玉葱 干 し椎茸 ねぎ ホールコーン クリームコーン	精白米 おおむ ぎ(米粒麦) かたくり粉 三温糖	米ぬか油 いりごま ごま油
22火	たけのこご飯		さわらの香り揚げ 豆腐となるとのすまし汁	679	31.7	油揚げ さわ らなると 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが にんにく 玉葱 ねぎ	精白米 三温糖 かたくり粉 薄力粉	米ぬか油
23水	ガーリックトースト		ツナじゃがサラダ 台湾風豆乳スープ (シェントウジャン)	663	29.9	ツナ缶詰, 豆乳, 鶏肉 油揚げ	牛乳 さくらえび (干)	にんじ せり	にんにく 玉葱 きゅうり ザーサイ	コッペパン じゃがいも 上白糖 糸こんにゃく	オリーブ油
24木	麦ご飯		さけのマヨパン粉焼き 食べる味噌汁 きよみ	716	36.4	さけ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白み そ	牛乳 パルメザンチー ズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ きよみ	精白米 おおむ ぎ(押麦) パン粉 じゃがいも	マヨネーズ(卵な し) オリー ブ油
25金	サーモンのクリームパスタ		春キャベツのスープ煮 絹ごし豆腐の ふかふかケーキ	856	35.4	鮭,豆乳,鶏肉, ウィンナー 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 チーズ スキムミルク 豆乳 生クリーム	にんじん	にんにく 玉葱 ぶなしめじ スナップえんど う エリンギ キャベツ	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも 上白糖 薄力 粉	オリーブ油 有塩バター 米ぬか油
28月	白飯		いわしの蒲焼 磯の香和え 五目味噌汁	724	33.4	いわし 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤み そ	牛乳 きざみのり	ほうれんそう にんじん	しょうが, キャベツ,もやし, ごぼう,だいこん, 干しいたけ ねぎ	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油
30水	白飯		キャベツたっぷりメンチカツ ハリハリ漬け 新玉ねぎの味噌汁	790	30.6	豚肉 鶏肉 赤みそ 白み そ	牛乳 汐昆布 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱,キャベツ, 切干しだいこん, きゅうり	精白米 パン粉 薄力粉 じゃがいも	米ぬか油

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。