

教室掲示用  
令和7年度

4月予定献立表

船橋市立芝山西小学校

| 日 曜  | 予 定 献 立                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 血や肉になる<br>食品                        | 熱や力になる<br>食品                          | からだの調子を整える食品                                        |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 10 木 | コッペパン チョコクリーム牛乳 ポテトコロケ<br>ツナサラダ ABCスープ                                    | 679kcal<br>28.1g<br>22.0g<br>2.2g | 牛乳 ツナ 豚肉                            | パン チョコクリーム<br>ごま じゃがいも 油<br>マカロニ      | きゅうり キャベツ にんじん<br>たまねぎ はくさい こまつな<br>マッシュルーム         |
| 11 金 | 進級おめでとう！お祝いこんだて<br>ちらしずし（錦糸卵）牛乳 かきあげ きゅうりの土佐あえ<br>お祝いけんちゃん汁 みかんゼリー        | 610kcal<br>23.5g<br>19.8g<br>2.1g | 牛乳 たまご とり肉<br>豆腐 油揚げ のり<br>かつおぶし なた | 米 油 さといも<br>小麦粉 ゼリー                   | きゅうり ごぼう にんじん だいこん<br>こまつな ねぎ                       |
| 14 月 | ソフト麺ミートソース牛乳 ひじきのマリネ<br>ポテトチップス                                           | 700kcal<br>26.9g<br>23.1g<br>1.9g | 牛乳 豚肉 大豆<br>ひじき                     | ソフトめん マーガリン<br>小麦粉 さとう ごま 油           | にんじん たまねぎ こまつな レタス<br>きゅうり えだまめ                     |
| 15 火 | ご飯 牛乳 焼きししゃも じゃがいもと小松菜の炒め<br>打ち豆のみそ汁 オレンジ                                 | 639kcal<br>30.8g<br>21.3g<br>1.9g | 牛乳 ししゃも 大豆<br>豚肉 わかめ 豆腐<br>油揚げ      | 米 油 じゃがいも                             | こまつな にんじん たまねぎ ねぎ<br>はくさい だいこん オレンジ                 |
| 16 水 | ご飯 牛乳 さわらの西京焼き のり酢あえ<br>なまめ 生揚げのそぼろ煮 甘夏みかん                                | 671kcal<br>33.6g<br>23.6g<br>1.6g | 牛乳 さわら のり<br>生揚げ 豚肉                 | 米 油 じゃがいも<br>さとう                      | ほうれんそう たまねぎ にんじん<br>しいたけ えだまめ えのきたけ<br>甘夏みかん        |
| 17 木 | 1年生給食スタート！入学おめでとうこんだて<br>カレーライス 牛乳 春雨サラダ<br>いちごプリン（1～3年生）、いちごヨーグルト（4～6年生） | 680kcal<br>24.9g<br>20.9g<br>1.7g | 牛乳 とり肉 ハム<br>レンズ豆 ヨーグルト             | 米 油 マーガリン<br>さとう じゃがいも<br>ごま 小麦粉 はるさめ | たまねぎ にんじん きゅうり<br>マッシュルーム                           |
| 18 金 | 船橋産旬の食材を食べて知る日（こまつな）<br>ご飯 わかめふりかけ 牛乳 鮭の塩焼き<br>船橋産小松菜のおひたし 肉じゃが           | 621kcal<br>32.5g<br>18.5g<br>2.1g | 牛乳 鮭 わかめ<br>豚肉 かつおぶし                | 米 油 さとう<br>じゃがいも                      | こまつな にんじん もやし たまねぎ<br>グリーンピース                       |
| 21 月 | チキンライス 牛乳 コーンサラダ<br>野菜とウィンナーのスープ煮                                         | 660kcal<br>23.0g<br>20.4g<br>1.9g | 牛乳 とり肉 わかめ<br>ウィンナー                 | 米 油 さとう<br>じゃがいも                      | たまねぎ にんじん きゅうり レタス<br>キャベツ こまつな とうもろこし              |
| 22 火 | ご飯 牛乳 あつやきたまご ツナあえ 豚汁                                                     | 654kcal<br>31.9g<br>20.9g<br>2.0g | 牛乳 たまご とり肉<br>ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ          | 米 油 さといも<br>ごま                        | にんじん たけのこ たまねぎ もやし<br>ほうれんそう だいこん ねぎ                |
| 23 水 | 千教研 船橋 支会 研修会<br>マーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ パナナ                                     | 647kcal<br>28.6g<br>19.6g<br>2.0g | 牛乳 豚肉 豆腐                            | 米 油 はるさめ<br>さとう                       | にんじん たけのこ ねぎ にら もやし<br>きゅうり こまつな とうもろこし<br>しいたけ パナナ |
| 24 木 | 船橋産旬の食材を食べて知る日（だいこん）<br>ご飯 牛乳 ボラの揚げびたし 船橋産大根の和風サラダ<br>豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジ     | 642kcal<br>28.7g<br>22.4g<br>2.0g | 牛乳 ボラ ハム<br>豆腐 油揚げ わかめ              | 米 かたくりこ 油<br>さとう ごま<br>じゃがいも          | だいこん きゅうり にんじん たまねぎ<br>ねぎ こまつな オレンジ                 |
| 25 金 | たけのこご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 中華きゅうり<br>じゃがいもとわかめのみそ汁                                 | 657kcal<br>25.7g<br>23.1g<br>2.1g | 牛乳 とり肉 わかめ<br>豆腐ハンバーグ 油揚げ           | 米 油 じゃがいも<br>さとう                      | にんじん たけのこ しいたけ きゅうり<br>ねぎ たまねぎ                      |
| 28 月 | 4月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食<br>きなこ揚げパン 牛乳 ポテトサラダ<br>だまこもち入りスープ                 | 673kcal<br>21.1g<br>17.9g<br>2.2g | 牛乳 とり肉 なた<br>きなこ                    | パン じゃがいも 油<br>だまこもち さとう               | レタス きゅうり にんじん はくさい<br>こまつな                          |
| 30 水 | ご飯 牛乳 とり肉のごま酢だれかけ<br>ほうれん草とツナのあえもの 八宝みそ汁                                  | 674kcal<br>30.1g<br>17.3g<br>1.9g | 牛乳 とり肉 ツナ<br>豆腐 油揚げ                 | 米 油 じゃがいも<br>ごま                       | ほうれんそう もやし にんじん<br>だいこん こまつな たまねぎ                   |

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。  
★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。