



日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I値†-(kcal)	たんぱく質(g)		
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	脂質(g)		塩分(g)	
1	月	○	スプ	麦ごはん	もやしのサラダ チキンカレー バナナ	とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	841	27.1	20.9	2.3
★ こどもの日献立★				ごはん	鮭の塩焼き ぶたしゃぶサラダ すまし汁 かしわもち	鮭 ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが えのきだけ	米 砂糖 かしわもち	ごま油	806	31.3	26.3	1.6
8	月	○	スプ	麦ごはん	ピピンバ（肉炒め・ナムル） 春雨スープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい しいたけ	米 麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	822	32.0	24.2	3.0
9	火	○	スプ	揚げパン	れんこんサラダ ポークビーンズ オレンジ	大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油	880	29.6	34.7	2.6
10	水	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き 新たけのこの土佐煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ かつお節 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しめじ えのきだけ	米 砂糖	ごま油	795	38.1	28.0	2.7
11	木	○	箸	ソフト麺☆	莖わかめの炒め物 五目うどんの汁 もちもちむらさきもち	ぶた肉 油揚げ とり肉 なると たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	ソフト麺 砂糖 さつまいも もち 小麦粉	ごま油	808	32.3	20.6	2.4
12	金	○	スプ	麦ごはん	フレンチサラダ ハッシュドビーフ 手作りまっ茶プリン	牛肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	米 麦 砂糖	油 バター 生クリーム	819	25.3	22.0	2.4
15	月	○	箸	ひじきごはん	カツオ漁師揚げ ほうれん草ののり和え にらたま汁	とり肉 油揚げ カツオ たまご とうふ	ひじき 牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	ごぼう えのきだけ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油	781	34.0	25.4	3.8
16	火	○	スプ	黒糖パン	チキンナゲット（2こ） アスパラガスのサラダ （ドレッシング） 白花豆のさつまいもシチュー	とり肉 白花豆	牛乳 スキムミルク	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	パン さつまいも 米粉 小麦粉 片栗粉	生クリーム バター	808	31.7	24.0	3.7
17	水	○	スプ	麦ごはん	とり肉のバーベキューソース くらげの中華和え マーボー豆腐	とり肉 くらげ とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご もやし きゅうり しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油	847	45.0	26.2	3.2
18	木	○	箸	麦ごはん	手作り豆腐ハンバーグ つぼ漬け和え いもだんご汁	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 おじゃがもち	ごま	825	37.1	26.1	3.2
19	金	○	箸	ごはん	白身魚のフライ（外外リ-入） 五目豆 若竹汁	ホキ 大豆 とり肉 ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ えのきだけ	米 砂糖	油	813	30.7	26.6	2.3
22	月	○	箸	酢めし （手巻きのり）	厚焼きたまご ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ステーキなっとう	たまご ツナ みそ なっとう	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	830	29.4	29.8	3.0
23	火	○	箸	ごはん	あじの南蛮漬け キャベツのおかか和え とり肉と大根の煮物	あじ かつお節 とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ レモン キャベツ もやし 大根	米 砂糖	油	802	37.9	23.7	2.5
24	水	○	箸	焼きそば	甘酢肉だんご（2こ） 中華風きゅうり パンダパン☆	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	焼きそば 砂糖 パン	油 ごま ごま油	761	31.0	24.0	4.3
25	木	○	箸	麦ごはん	さばのみそだれ焼き 干草和え インド煮	さば みそ 油揚げ ぶた肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	841	37.8	25.8	2.6
26	金	○	スプ	キムタクご飯	枝豆しゅうまい（2こ） チャプチェ フルーツ杏仁	ぶた肉 ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん にら	大根 白菜 にんにく しょうが しいたけ キャベツ たけのこ 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ みかん バイン もも	米 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 杏仁豆腐	油 ごま油	805	26.4	22.4	3.7
29	月	○	箸	ごはん	赤魚の西京漬け きんぴらごぼう 豚汁 ヨーグルト☆	赤魚 さつま揚げ ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	802	38.3	20.2	2.8
30	火	○	スプ	丸パン スライス☆	ハンバーグトマトソース ポパイソテー ABCスープ スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 玉ねぎ ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく コーン セロリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油 バター	854	35.8	35.4	4.0
31	水	○	箸	麦ごはん	ユーリンチー チンジャオロースー わかめスープ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	829	38.0	26.0	3.5

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

5月分の給食費振替日は、6月30日（金）です。  
お早目に口座への入金をお願いします。

米、れんこん、さつまいもは、  
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準  
（中学校）

熱量：830kcal  
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)  
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)  
食塩相当量：2.5g以下

月平均

818  
33.4  
25.6  
3.0