



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		I栄養	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	○	ナン	ドライカレー ゆではなやさい フライドポテト 成田のクリームすいか	ぶた肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー クリームすいか	ナン さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	676 25.4 31.2 2.1	
2	金	○	むぎごはん	さげのからしみそやき なっとうあえ キャベツのみそ汁 ミックスナッツ	さげ なっとう 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 さとう おふ	ごま アーモンド かぶ-ナツ 落花生	678 28.8 22.5 2.3	
5	月	○	ごはん	ハヤシライス アスパラガスのソテー ひとくちぶどうゼリー	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	米 さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター なまクリーム	655 20.9 23.2 2.0	
6	火	○	むぎごはん	さばのみそに さやいんげんのごまあえ けんちん汁	さば とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ	米 麦 さとう さといも	ごま マヨネーズ サラダ油	652 24.5 20.0 2.4	
7	水	○	むぎごはん	やきギョーザ ちゅうかサラダ マーボーとうふ あおうめゼリー	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん いら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ キャベツ たまねぎ	米 麦 はるさめ さとう 片栗粉 ギョーザのかわ ゼリー	サラダ油 ごま油	652 23.5 18.9 2.3	
8	木	○	ミートソース スパゲッティ	とりにくのハーブやき ポテトサラダ メロン	とり肉 ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリ メロン	スパゲッティ パンこ じゃがいも さとう	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ バター	709 35.4 26.2 1.8	
9	金	○	ごはん	あじフライ しらたきのピリからいため じゃがいものみそ汁 ソファール元気ヨーグルト	あじ ぶた肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが コーン もやし えのきたけ	米 パンこ さとう じゃがいも おふ	サラダ油 ごま油	680 25.3 17.8 2.1	
12	月	○	ごはん (わかめふりかけ)	あかうおいちやほし ばいせんごまあえ じゃがいもとあつあげそぼろ煮	あかうお ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま サラダ油	663 29.6 20.9 1.4	
13	火	○ ミルク ヨーグルト	むぎごはん	ぶたキムチ もやしとコーンのおひたし はるさめスープ かみかみ大豆	ぶた肉 なた 大豆	牛乳	いら にんじん こまつな	にんにく はくさい ながねぎ コーン たけのこ もやし 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ ミルク	サラダ油 ごま ごま油	630 24.0 15.8 2.7	
ちば県民の日こんだて			ごはん	いわしフライ わふうサラダ きりぼしだいこんのみそ汁 ピーナツハニー	いわし とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ながねぎ 切干だいこん	米 さとう パンこ	サラダ油 落花生 ごま	678 22.7 22.8 2.6	
16	金	○	むぎごはん	すぶた きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ パプリカ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 片栗粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油	660 22.9 15.9 1.7	
19	月	○	むぎごはん	牛どんのぐ ポパイサラダ えのきのみそ汁 さくらんぼ	牛肉 かつおぶし とうふ 油あげ	牛乳 ちりめん のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ さくらんぼ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	630 26.1 19.6 2.4	
20	火	○	ごはん	ししゃもいそペフライ のりマヨあえ 五目汁 フチトマト	ちくわとり肉 あつあげ	牛乳 ししゃも のり	ほうれんそう にんじん フチトマト	キャベツ れんこん ながねぎ だいこん	米 さといも パンこ	サラダ油 ごま マヨネーズ	621 24.5 20.1 1.7	
21	水	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき からしあえ こんさいのみそ汁 カルてつヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	こまつな ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし れんこん ながねぎ ごぼう	米 麦 さとう	サラダ油	671 28.7 20.2 2.3	
22	木	○	ごはん	ポークカレー えだまめサラダ すいか	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン えだまめ すいか	米 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター	688 23.8 20.0 2.2	
23	金	○	ごはん	シルバーさいきょうやき わかめサラダ さわにわん はちみつレモンゼリー	シルバー ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま サラダ油	642 23.2 14.1 2.2	
26	月	○	むぎごはん	とりにくマーマレードやき きんぴらごぼう こまつなのみそ汁 アセロラミルク	とり肉 とうふ 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう	米 麦 マーマレード さとう アセロラミルク	サラダ油 ごま ごま油	624 27.8 14.6 2.4	
27	火	○	むぎごはん	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル ワントンスープ まんでんくろ豆	ぶた肉 なた くろ豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン しめじ	米 麦 さとう 片栗粉 ワントン	サラダ油 ごま ごま油	623 25.3 15.8 2.1	
28	水	シ ョ ア	バターライス	ますタルタルフライ きのこサラダ ミネストローネ おさかなアーモンド	ハム ベーコン 大豆 金時豆 いんげん豆 ます	ショア カタクチワシ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ パンこ	バター サラダ油 アーモンド マヨネーズ	652 21.8 18.6 1.9	
29	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	手作りなすのトマトグラタン ツナサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ コーン レモン汁 もも缶 みかん缶 パイン缶	コッペパン さとう パンこ チョコクリーム	オリーブ油 なまクリーム	648 24.9 21.8 2.0	
30	金	○	むぎごはん	ほきフライ ひじき五目に とん汁 アップルシャーベット	ほき ちくわ 大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう ながねぎ だいこん りんご	米 麦 さとう さといも パンこ	サラダ油	658 24.9 16.4 2.1	
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (小学4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		657 25.4 19.8 2.1	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。