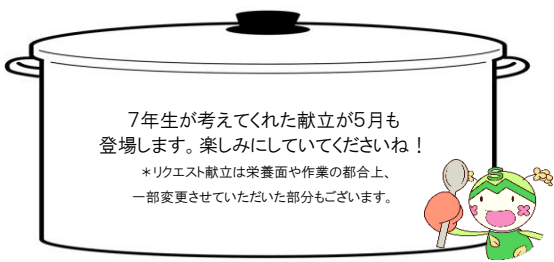




日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人あたり(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
6	木	○	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	とり肉の香味焼き 干草和え ぎょうざスープ	とり肉 油揚げ ぎょうざ	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ねぎにんにく しょうがキャベツ もやし白菜	米 麦 砂糖	ごま ごま油	783 34.6 25.9 3.0	
献立作成者：富澤春日さん おすすめポイント ★五大栄養素を考えて作りました。												
7	金	○	スパゲティ ナポリタン	かぼちゃサラダ レモンカスタードタルト	ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ タルト	油 マヨネーズ	758 23.9 30.1 2.4	
10	月	○	麦ご飯	いかもろみ漬け ごぼうと牛肉の炒め煮 いも団子みそ汁 抹茶プリン	いか 牛肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 おじゃがもち 抹茶プリン	ごま油	770 35.8 18.8 2.7	
11	火	○	バター ロール ☆	白身魚のフライ タルタルソース ひじきのマリネ 本格スープカレー	ハムとり肉 うずらたまご	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	油	848 35.9 35.7 3.7	
献立作成者：久保川心夢さん おすすめポイント ★五大栄養素がすべてそろっているところです。												
12	水	○	筍ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え かぶのみそ汁 一口みかんゼリー (2個)	とり肉 かつお節 鮭 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ もやし キャベツ かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	マヨネーズ ごま	779 37.8 26.6 3.1	
13	木	○	麦ご飯	豚肉のねぎソースかけ じゃが芋のきんぴら キャベツとわかめのみそ汁 ヨーグルト☆	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ごねぎ	ねぎ しょうが ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま油	812 31.7 26.6 2.6	
14	金	○	麦ご飯	ホイコーロー丼の具 なら玉スープ ゴールデンキウイ	ぶた肉 なた たまご みそ	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ キウイ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま油	774 32.5 20.9 2.8	
17	月	○	麦ご飯	アジフライ ソース 肉野菜炒め とうふとわかめのみそ汁	アジ ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉	油	763 32.3 23.4 2.7	
献立作成者：川村彩夏さん おすすめポイント ★初のワンタンメンです。ショーロンポーにひじきが入っているところもおすすめです。												
18	火	○	中華めん ☆	ワンタンスープ ショーロンポー (2個) ツナとわかめのサラダ オレンジ	ぶた肉 チャーシュー なると ツナ ショーロンポー	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり オレンジ	中華めん ワンタン 砂糖	油 ごま	876 37.2 28.1 3.8	
19	水	○	麦ごはん	ハヤシルー ごまだれサラダ ドレッシング バナナ	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく グリーンピース もやし きゅうり バナナ マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 ごま	油	899 29.8 27.7 3.0	
献立作成者：塚本誠司さん おすすめポイント ★とてもおいしい！栄養まんてんです。												
20	木	○	ご飯	カツオ漁師揚げ チンジャオロース ABCスープ 青のり小魚	かつお ベーコン	牛乳 あおのり かたくちいわし	ピーマン 人参	たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 砂糖 片栗粉 マカロニ パン粉	油	778 34.7 20.4 2.4	
21	金	○	五目 チャーハン	えびぎょうざ (3個) 切干大根のごま和え フルーツ白玉	チャーシュー えびぎょうざ	牛乳	人参	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ 切干大根 きゅうり みかん ねぎ パインもも	米 砂糖 白玉もち ゼリー	油 ごま油 ごま	798 23.7 20.3 2.3	
24	月	○	ご飯	イワシしょうが煮 五目豆 豚汁 アップルシャーベット	いわし 大豆 とり肉 みそ ちくわ ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ りんご	米 砂糖	油	770 37.3 21.3 2.5	
25	火	○	米粉パン ☆ (チョコソース)	タンドリーチキン アスパラソテー 白花豆のポターージュ	とり肉 ぶた肉 白花豆	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	パン	バター 油	757 43.3 32.3 2.7	
26	水	○	ご飯	ハンバーグおろしソース 人参サラダ むらも汁	ハンバーグ ツナ とり肉 なた たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 えのきたけ 玉ねぎ きゅうり セロリ ねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 片栗粉	油	829 35.0 29.0 2.8	
27	木	○	ご飯	さわらの青じそ西京漬け 高野豆腐とひじきの煮物 かに団子のすまし汁 アセロラゼリー	さわら 大豆 凍り豆腐 とり肉 かに団子	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しいたけ ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油	790 33.8 22.6 2.4	
献立作成者：野平千夏さん おすすめポイント ★ヤンニョムチキンがおすすめです。また五大栄養素もそろっています。												
28	金	○	ご飯	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 杏仁プリン	とり肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 ごねぎ	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 杏仁プリン	油 ごま油 ごま	840 30.2 26.6 2.7	
献立作成者：堀越ゆなさん おすすめポイント ★THE和風という感じですね！												
31	月	○	ご飯 (梅干し)	鯖のみそ煮 豚しゃぶサラダ けんちん汁	鯖 ぶた肉 みそ 油揚げ とうふ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう ねぎ 大根 梅干し	米 砂糖 里芋	ごま油 油	818 30.4 30.3 3.5	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。



学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	802
たんぱく質	41.5g(範囲26.9~41.5g)	33.3
脂質	27.6g(範囲18.4~27.6g)	25.9
食塩相当量	2.5g以下	2.8

米は成田産(下総地区)です。

5月分の給食費振替日は6月30日(水)です。