



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	体をつくるとも		体のちようしよとどのえるもと		エネルギーのもと		Ikgan - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんずいふつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	○	ミートパイ	ポトフ フロッキーサラダ バナナ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	とまと にんじん フロッキー	たまねぎ キャベツ セロリ コーン バナナ	ごむぎこ じゃがいも きびざとう	サラダあぶら こま	591 21.3 29.4 2.3	
2	水	○	むぎごはん	てづくりさつまあげ しおこんぶあえ こんさいごまみそしる	たまごとうふ みそ	ぎゅうにゅう たら こんぶ ごんぶ	にんじん こまつな	ながねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう	こめ おおむぎ でんぶ さいとも	なたねあぶら ごま サラダあぶら こま	602 21.1 16.0 1.8	
4	金	○	くろまいごはん	江戸風からあげ さつまいもしる スタミナなっとうあえ	とりにく あぶらあげ みそ ひきわりなっとう	ぎゅうにゅう きざみのり のり	にんじん にら	しょうが にんにく だいこん ながねぎ にぼう キャベツ もやし	こめ ぐろまい でんぶ さいとも	なたねあぶら	672 26.2 16.6 2.3	
7	月	○	むぎごはん	ベーコンとやさいのオムレツ チキンカレー フルーツカクテル	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マカロン しょうが にんにく たまねぎ セロリ みかん もも パイン	こめ おおむぎ じゃがいも カクテルゼリー	オリーブオイル ごま サラダあぶら	685 22.6 23.3 2.4	
8	火	○	キムチチャーハン	フォーのスープ なりのれんこんチップスとかりかり おまめさん りんご	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ながねぎ にんにく はくさいキムチ はくさい えのきだけ れんこん りんご	こめ おこめめん でんぶ	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	633 23.5 17.2 2.3	
9	水	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎしおいため さいともごへいしるのみそだれ きのこげんこちとまる	ぶたにく みそ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ もやし レモン だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ	こめ おおむぎ でんぶ さいとも はらみつ	サラダあぶら ごま なたねあぶら こまあぶら	641 21.3 17.2 2.1	
10	木	○	うどん	カレーうどんのしる いかパタンあげ ひめりんご ミルクコーヒー	ぶたにく なると あぶらあげ たまごいか かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ コーン キャベツ せんぎりしょうが りんご	うどん きびざとう ごま やまいも	なたねあぶら	603 21.9 15.3 2.4	
11	金	○	むぎごはん	そぼろ だぶ(九州のきょうどりょうり) スイートみさとまる	とりにく たまご だいず あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	えだまめ しょうが れんこん しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう みそ さいとも でんぶ	なたねあぶら	694 29.4 22.0 2.2	
14	月	○	たかなチャーハン	いかナゲット② てづくりえびワンタンスープ かりかりあま〜いココアおまめさん こぶくろケチャップ	ベーコン いかナゲット えび ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう たら わかめ	たかなづけ にんじん	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ しいたけ	こめ ワンタンのかわ でんぶ さいと	ごまあぶら ごま なたねあぶら	644 25.7 21.8 2.3	
15	火	○	バターロール	てづくりミートグラタン ヨーグルトあえ ちほのにんじんジャム コンソメスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ マスカルポーネ アム・カゲル	とまと トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ トマト もも みかん パイン レモン キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	642 24.2 24.2 2.3	
16	水	○	むぎごはん	恋するぶたカツ キャベツサラダ きのこのみそしる こぶくろソース	ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ なめこ えのきだけ	こめ おおむぎ しおこうじ ごむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま サラダあぶら	696 27.2 27.6 2.3	
17	木	○	ミルクロールパン	カレーきんぴらピザ じゃがいもハニーサラダ ほたてはくさいのクリームに いちご&マーマリン	さつまあげ とりにく ほたて	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン きびざとう ぎょうさのかわ じゃがいも はらみつ いちご	サラダあぶら ごま なたねあぶら なまクリーム バター マーマリン	623 28.6 24.3 2.0	
18日は、なりのたきゅうしよくの日です。千葉県や成田市のたべものをあめくつかっています。												
18	金	○	いもごはん (粒すけ)	うなまき(成田山のめくみ) なりのたごまつなサラダ なりのたごまくさんさけかすじる	うなぎ ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	のざわな こまつな にんじん	しょうが ながねぎ コーン えのきだけ だいこん れんこん しいたけ	こめ さいとも じゃがいも はるまきのかわ ごむぎこ さとう	ごま なたねあぶら ごま サラダあぶら	663 23.6 22.4 2.1	
粒すけは千葉県新産品のお米です。												
21	月	○	ごはん (粒すけ)	さけのオイネーズやき はくさいとわかめスープ かりかりあおのりおまめさん りんご	さけ ぶたにく とりにく だいず わかめ ひよこまめ しゅういげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが りんご	こめ きびざとう でんぶ	ごまあぶら なたねあぶら	644 27.6 19.9 2.4	
22	火	○	こくとうしよくハン ム・フルシャム	ハートブレンオムレツ フランクシチュー ペにまどんな ツナとやさいのごまあえ	たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト フロッキー	にんにく たまねぎ たまねぎ セロリ オレシヨ もやし	こくとうハン ごむぎこ ジャム きびざとう	サラダあぶら バター なまクリーム ごま	612 23.1 26.2 2.2	
24日はだしあじわう和食の日です。												
24	木	○	SDGs ずいきごはん	さわらゆうあんやき コーンともやしあぶらあげのごます なりのたれんこんマンスープ	とりにく あぶらあげ さわら えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ずいき ゆず コーン もやし れんこん しょうが ながねぎ しいたけ	こめ おおむぎ さいと きびざとう でんぶ	サラダあぶら ごま	692 30.1 21.5 2.4	
25	金	○	えびピラフ	ツナサラダ パスタスープ スイートポテト	えび ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マカロン キャベツ きゅうり しめじ セロリ	こめ おおむぎ きびざとう マカロニ さつまいも グラニューとう	バター サラダあぶら ごま	651 21.0 19.9 2.1	
28	月	○	むぎごはん	とりにくのからあげ とんじる のりマヨサラダ なめだけに	とりにく ぶたにく とうふ みそ じぼし かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ れんこん えのきだけ	こめ おおむぎ でんぶ さいとも きびざとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま マヨネーズ	654 26.1 20.4 2.1	
29	火	○	ごはん	さけのムニエルマスタードやき きんごのもつくるにくたんご スープ さつまいもたべくらベチップス	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ せんぎりだけのこ	こめ はるまき むらさきいも さつまいも だいず	なまクリーム バター なたねあぶら	612 24.1 20.1 1.8	
30	水	○	ちゅうかめん	やきぶたねぎみそラーメン なりのたれんこんマンじゅうまい ひじきサラダ	やきぶた うすらたまご とりにく ぶたにく ナム	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん	めんま もやし ながねぎ れんこん コーン にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ゆでちゅうかめん きびざとう でんぶ しゅうまいのかわ	サラダあぶら ごまあぶら	644 30.7 21.2 3.0	
*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。												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>なりのたのおいしいれんこんは平野さんのほたてからいただきます。 れんこんはビタミンCやしよくちつせんいなどほふなえいようがあります。このようなれんこんパワーをもった【れんこんしゅうまい】は、みんなのけんごうのみだ、【れんこんマンじゅうまい】とネーミングしました。どんなあじがするのたのしみにしててください！！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>学校給食摂取基準（基準）</p> <p>熱量：650kcal</p> <p>たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)</p> <p>脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)</p> <p>食塩相当量：2.0g以下</p> </div> <div> <p>月平均</p> <p>645</p> <p>25.0</p> <p>21.3</p> <p>2.2</p> </div> </div>												