



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 こんにゃく	にんじん こまつな	ながねぎ えだまめ しょうが にんじん 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 こま 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 にら キャベツ もやし	こめ くるまい でんぶ さつまいも	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 マカロニ 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 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 こまあぶら 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 えだまめ 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 こま 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 ごぼう 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） スイートみそとまる	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 さつまいも 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 しいたけ	こめ ワンタンのかわ でんぶ さとう	こまあぶら こま 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 さとう	なたねあぶら 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 ほだてはくさいのクリームに いちご&マーガリン	さつまあげ とりにく ほだて	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 こま なたねあぶら なまクリーム バター マーガリン	623 28.6 24.3 2.0															
18日は、なりのれんこんの日です。千葉県や成田市のたべものをあめくつかけています。																										
18	金	○	いもごはん (粒すけ)	うなまき(成田山のめくみ) なりのれんこんサラダ なりのれんこんさけかすじる	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 さつまいも じゃがいも はるまきのかわ ごむぎこ さとう	こま なたねあぶら サラダあぶら	663 23.6 22.4 2.1															
粒すけは千葉県新産品の米です。																										
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 しいしんげんまめ	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	こまあぶら 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 こま	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 さとう きびざとう でんぶ	サラダあぶら こま	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 マカロニ 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 こま	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 にぼし 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	こまあぶら なたねあぶら サラダあぶら こま 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 きんごのものをとろろにくたんご 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 おらさきいも 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 ハム	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 こまあぶら	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。																										
なりのれんこんは平野さんのほだ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かた、【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！！										<table border="1"> <tr> <td>学校給食摂取基準（基準）</td> <td>熱量：650kcal</td> <td>月平均</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)</td> <td></td> <td>645</td> </tr> <tr> <td>脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)</td> <td></td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量：2.0g以下</td> <td></td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.2</td> </tr> </table>		学校給食摂取基準（基準）	熱量：650kcal	月平均	たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)		645	脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)		25.0	食塩相当量：2.0g以下		21.3			2.2
学校給食摂取基準（基準）	熱量：650kcal	月平均																								
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)		645																								
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)		25.0																								
食塩相当量：2.0g以下		21.3																								
		2.2																								