



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1日 - (kcal)	
					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	たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	○	ごはん (ふりかけ)	赤魚一夜干し 切干大根の煮物 豆乳入りみそ汁 メロンゼリー	赤魚 鶏肉 油揚げ 豆乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 しそ	大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 さつまい ゼリー	油 ごま	787 36.7 17.5 2.8	
3	火	○	黒糖パン (はちみつ)	マカロニグラタン 焼肉サラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉	牛乳 粉乳 スキムミルク チーズ	にんじん ズッキーニ トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ パン粉 じゃが芋 はちみつ	油 ごま油 ごま オリーブオイル バター	821 28.3 29.5 3.2	
4	水	○	麦ごはん	いかかりんと揚げ ツナと野菜のごまあえ かきたま汁 グミ	いか みそ ツナ 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 グミ	油 ごま	795 34.1 19.6 2.0	
5	木	○	ごはん	鶏の照り焼きレモン醤油 ジャーマンポテト 春雨スープ チーズ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが レモン	米 砂糖 じゃが芋 春雨	オリーブオイル	821 40.6 21.4 3.2	
6	金	○	ごはん	もち米付き肉団子（2個） ナムル ジャージャー豆腐 家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし コーン たけのこ しいたけ 玉ねぎ しょうが	米 もち米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま ごま油	847 30.7 25.0 2.4	
9	月	○	ごはん	牛肉のきんぴらいため ほうれん草のおろしあえ 白身魚のつみれ汁 麦芽ゼリー	牛肉 たら 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ 大根 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 油	829 28.1 23.5 3.2	
10	火	○	テーブルロール パン	魚のハーブ焼き キャベツサラダ パンプキンポタージュ	さわか ハム 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく オレガノ タイム セロリー	パン パン粉 砂糖 米粉	オリーブオイル 油	813 37.6 30.2 4.3	
11	水	○	ごはん (のり)	いわしフライ 梅納豆あえ いも団子汁 あじさいゼリー	いわし 納豆 かつお節 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ 梅 りんご	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 でん粉 ゼリー	油	820 31.1 21.0 2.1	
12	木	○	ごはん	肉団子（2個） チンジャオロースー ワントンスープ ピーナッツハニー	鶏肉 豚肉 みそ 大豆	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉 ワントン パン粉 小麦粉 はちみつ	ピーナッツ (落花生) ごま油 ごま	801 29.0 22.3 2.9	
13	金	○	ごはん	房総パークのりんごリースがけ 枝豆とコーンのサラダ 千葉の野菜みそけんちん汁 千葉県産牛乳プリン	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 	にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 枝豆 コーン 大根 ごぼう 長ね ぎ	米 砂糖 里芋 牛乳プリン	マヨネーズ (卵不使用) ごま油	871 35.2 29.8 2.5	
16	月	○	ごはん (ふりかけ)	さけフライ 塩こんぶあえ 豚汁 シークワサータルト	さけ 豚肉 豆腐 みそ 鶏卵 かつお節 あじ節	牛乳 昆布 のり あおさ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 パン粉 米粉 小麦粉 タルト (米粉 豆乳) でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	870 32.0 25.5 2.5	
17	火	○	丸パン (チーズ)	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ABCマカロニスー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	油 ごま	817 33.8 33.7 3.6	
18	水	○	ごはん	オムレツ にんじんサラダ ハヤシライスの具	鶏卵 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ レモン	米 砂糖 でん粉	油 バター 生クリーム	856 28.7 30.5 2.7	
19	木	○	ごはん	春巻 野菜ビーフン もやしタンタンスープ	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん なら 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ しょうが	米 ビーフン 春巻の皮 (米粉 小麦粉) 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 ねりごま	804 21.8 27.4 2.0	
20	金	○	ごはん	ささみチーズフライ マヨおひたし 生揚げと野菜の煮物	ハム かつお節 鶏肉 生揚げ 鶏卵 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 たけのこ しいたけ	米 里芋 砂糖 パン粉 でん粉 米粉 小麦粉	油	876 36.8 29.7 1.8	
23	月	○	ごはん	さばのカレー焼き ほうれん草ののり和え 沢煮椀 サイダーゼリー	さば 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきだけ ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油	865 32.3 30.8 2.5	
24	火	○	ブランコッペ パン	たまごハムカツ ブロッコリーサラダ 鶏と野菜のトマト煮込み	鶏肉 ソーセージ (豚肉・鶏肉) 鶏卵	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	油 オリーブオイル	805 28.6 32.4 3.2	
25	水	○	麦ごはん	鶏のからあげ きゅうりの南蛮漬け マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	なら	たけのこ 長ねぎ きゅうり 大根 しいたけ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油	853 36.6 23.0 2.9	
26	木	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き 大豆のいそ煮 えのきのみそ汁 ヨーグルト	さけ 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	大根 えのきだけ 長ねぎ しょうが	米 砂糖	油	853 39.8 23.7 2.9	
27	金	○	ごはん	ししゃも胡麻フライ（1本） 小松菜とチーズのサラダ じゃが芋のそぼろ煮	ししゃも ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	822 25.1 24.1 2.3	
30	月	○	麦ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー 冷凍パイン アーモンド小魚	豚肉	牛乳 かたくちいわし	小松菜 にんじん	きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド ごま	845 27.2 22.2 2.3	
★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。										学校給食摂取基準（基準）		月平均
★お米は成田産コシヒカリを使用しています。										熱量：830kcal		832
★2・9・11・13・16・23・26日のデザートは学校配送です。										たんぱく質：31.2g(範囲26.9～41.5g)		32.1
										脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)		25.8
										食塩相当量：2.5g以下		2.7

4、5月分給食費の口座振替日
(納付日)は6月30日です。
2カ月分が併せて振替となります。