

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	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値*-(kcal)	
					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	ししつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
4	火	○	まるパンスライス	ハムカツのソースがけ きのこのもりシチュー チーズサラダ いちごヨーグルト	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら バター なまクリーム	759 26.9 32.5 3.2	
5	水	○	ごはん	すぶた はるさめスープ てづくりふりかけ オレンジ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ いいたけ はくさい ねぎ オレンジ	こめ でんぶん きびざとう はるさめ	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	699 23.8 16.4 2.5	
6	木	○	ツートンカラー あげパン	ミネストローネ ブロッコリーサラダ バナナチップス	きなこ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ コーン バナナ	パン グラニューと う マカロニ きびざとう	なたねあぶら オリーブオイル ごま サラダあぶら エッグフリーマヨ ネーズ	587 21.0 22.5 1.9	
★7日のハンバーグは 成田小2の1のクエストです。												
7	金	○	コーンライス	チーズふうソースインハンバーグ じゃがいものハニーサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり セロリ	こめ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら バター なたねあぶら	698 22.9 22.1 2.5	
10	月	○	さつまいもいり ごもくおこわ	シルバーのしおこうじやき ほりほりづけごまあえ もちいりむぎみそとんじる はなみかん	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが いいたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ながねぎ みかん	こめ もちこめ さつまいも しおこうじ トック さといも	ごま ごまあぶら	688 27.9 17.4 2.1	
11	火	○	みさとのすこし おおきいマラサダ	きんにくのもとをつくるシチュー チキンサラダ ヨーグルト	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン グラニューと う こなざとう でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら バター サラダあぶら	651 25.3 24.7 2.4	
12	水	○	チキンライス	てづくりやきコロッケ かりかりカレーまめさん すっきりコンソメスープ かじゅうグミ（ぶどう）	とりにく ぎゅうにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ グミ	バター サラダあぶら なたねあぶら	749 27.2 20.0 2.9	
★13日のラーメンは、成田小2-2、4-2、美郷台小 6-1のクエストです。												
13	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ にらまんじゅう のりごまサラダ ミルメークコーヒー	ぶたにく ほたて ハム	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しょうが いいたけ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぶん しゅうまいのか わさとう ミルメーク	サラダあぶら ごまあぶら ごま	575 27.9 16.0 3.1	
14	金	○	SDGs すいきごはん	さわらゆうあんやき ころころスイートポテトのハニーサラ ダ さわにわん てまきのり	とりにく さわら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	すいき ゆず ごぼう えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう もちこめ さつまいも はるさめ はちみつ	なたねあぶら サラダあぶら	697 26.8 18.2 2.7	
17	月	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー べったんこおめさん こんにゃくサラダ かじゅうグミ（あおりんご）	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん グミ	サラダあぶら バター なたねあぶら	774 26.5 25.0 2.3	
★グミは美郷台小1-1のクエストメニューです。												
18	火	○	パオパンズ	チンジャオロースー とりにくのからあげペキングダックソー ス フレッシュトマトスープ フルーツあえ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ にんにく キャベツ トマト セロリ もも パイン	こむぎこ パオパンズ きびざとう でんぶん セリー はちみつ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら オリーブオイル なたねあぶら	587 25.9 21.7 1.6	
19	水	○	ごはん	こいするぶたたれかつどん ほうれんそうのわふうサラダ なりたいのぐたくさんさけかすじる ミニようかん▶ ※米屋さんからのプレゼントです。	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ だいこん ながねぎ いいたけ	こめ ようかん きびざとう しおこうじ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら サラダあぶら	732 27.5 18.6 2.1	
20	木	○	ツイストパン	タンドリーチキン ツナサラダ ブラウンシチュー 手づくりりんごジャム	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム セロリ りんご	パン きびざとう こむぎこ さとう	サラダあぶら ごま バター なまクリーム	667 32.4 27.7 2.9	
21	金	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき あおのりポテト ちばのめくみじる かたぬきシアチーズ（いちご）	シルバー みそ にぼし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり レアチーズ	にんじん	コーン たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	こめ じゃがいも さといも	サラダあぶら なたねあぶら バター	754 27.2 22.4 2.2	
25	火	○	みさと カルツォーネパン	かぼちゃのシチュー ひじきマリネ ひとくちマンゴーゼリー	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	コーン たまねぎ きゅうり セロリ	きびざとう パンきじ こむぎこ ゼリー	オリーブオイル サラダあぶら バター	595 19.8 28.9 2.3	
26	水	○	ごはん	しろみざかなのカリカリカレーあげ （約4こ） ツナとやさいのごまあえ ハートのトックスープ	たら とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ しいたけ ながねぎ	こめ トック	なたねあぶら ごま	634 24.4 16.6 1.9	
27	木	○	まるパンスライス	とうふいりミートローフ かぶサラダ カレーポトフ スライスチーズ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン かぶ セロリ	パン パンこ きびざとう さとう じゃがいも	サラダあぶら	622 30.5 25.8 3.2	
28	金	○	ごはん	いわしあげだまフライ てづくりいもだんごスープ ツナサラダ オレンジ	いわし あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま	656 20.4 17.8 1.2	
★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		
○学校配送は4日パン、ヨーグルト、13日の麺、20日のパン、27日のパンです。								熱量： 650kcal		674		
◆今月は4回、山田さんの新米の有機米（ゆうきまい）を白ごはんの時に使わせていただきます。								たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.8		
								脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.9		
								食塩相当量： 2.0g以下		2.4		