

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)
1	月	○	ごはん	キャベツいりメンチかつはるさめサラダわかめスープチーズ	ぶたにく ハム なるととりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ながねぎ キャベツ	こめ はるさめ パンこ こむぎこ	あぶら	658 21.7 23.7 2.8
2	火	○	ごはん	さけのみそやき おかかあえ じゃがいものそぼろに	さけ みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	635 29.7 14.2 2.1
3	水	○	むぎごはん	とりにくのかおりやき ツナとやさいのごまあえ とうふのみそしる ヨーグルト	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	653 35.2 17.9 2.6
4	木	○	ピタパン	ハッシュドポテト チリコンカン コンソメスープ プリン	ぶたにく だいず ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも プリン いんげんまめ	パン あぶら	636 24.5 27.1 3.3
5	金	○	ごはん	たこてん ほうれんそうののりあえ おやこに	とりにく たら こうやとうふ たまご たこ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	620 29.6 18.0 2.2
8	月	○	ごはん	かんてんサラダ インドに はちみつレモンゼリー	ぶたにく さつまあげ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	きゅうり コーン たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	627 18.8 11.3 1.6
9	火	○	わかめごはん	チキンみそカツ れんこんサラダ すましじる	とりにく みそ とうふ なると	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし きゅうり だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ	あぶら ごま	648 23.2 22.5 2.7
10	水	○	むぎごはん	コーンしゅうまい マーボーとうふ フルーツあんぱんにんどうふ	とうふ ぶたにく みそ さかなすりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ みかん もも パイナップル コーン	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん あんぱんにんどうふ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	677 26.3 16.4 1.9
11	木	○	コッペパン	オムレツデミグラスソース コールスローサラダ しろはなまめのクリームシチュー	たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう ひよこまめ いんげんまめ じゃがいも こめこ	なまクリーム あぶら	628 26.0 22.9 2.5
ちばけんみんなの日 こんだて				いわしあげだまフライ ひじきのごもくに とんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	いわし あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう ばんこ プリン さといも こむぎこ	あぶら	697 27.6 24.3 2.5
16	火	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう いもだんごじる	ぶたにく さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう いもだんご	ごま あぶら	674 28.4 19.5 2.4
17	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー パイナップル	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく りんご パイナップル	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	673 21.7 18.9 2.1
18	木	○	チャーメン	ししゃものなんばんづけ ちゅうかくらげあえ チャーメンのぐ ばくがゼリー	くらげ ぶたにく えびいか	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん	ながねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	チャーメン さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	626 24.6 29.5 3.1
19	金	○	ごはん (ふりかけ)	シルバーのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる あじさいゼリー	シルバー ハム あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ (卵不使用) ごま	638 28.2 19.9 2.3
22	月	○	ごはん	いかのこうみやき きゅうりのピリからづけ いりどり ももゼリー	いか とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり ごぼう たけのこ だいこん	こめ さとう さといも ゼリー	ごまあぶら	604 28.5 11.0 2.6
23	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル はるさめスープ	とりにく ハム	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ながねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	635 25.9 18.6 1.9
24	水	○	むぎごはん	あつやきたまご ぶたどんのぐ つみれじる	たまご ぶたにく いわし たら とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら	676 30.7 19.7 3.2
25	木	○	まるパン スライス	ハンバーグトマトソース コーンサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう こめこ でんぶん	あぶら なまクリーム	649 25.7 24.0 2.8
26	金	○	ごはん	あじのあげに マヨおひたし さわにわん アセロラゼリー	あじ ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ だいこん しいたけ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう ゼリー でんぶん	あぶら	643 27.8 20.2 2.1
29	月	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ チンジャオロースー トックのスープ	ほき ぶたにく なると	牛乳 かんてん	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう トック でんぶん	あぶら ごまあぶら	658 27.9 17.5 2.8
30	火	○	ごはん	さばのしおやき くきわかめのいためもの かきたまじる	さば ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	635 31.5 22.5 2.6
★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。 ★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。 ★3・4・18・19・22・26日のデザートは学校配送になります。								学校給食摂取基準（基準）		月平均	
								熱量： 650kcal		647	
								たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)		26.8	
								脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.0	
								食塩相当量： 2.0g以下		2.5	

★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。
★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。
★3・4・18・19・22・26日のデザートは学校配送になります。



毎日食べている
身近な「食」に
ついて家族で話し
合ってみましょう。

食育月間

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	647
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.8
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.0
食塩相当量：	2.0g以下	2.5