

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	むぎしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	I値	
										たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	○	むぎごはん	ブルコギどんのぐ ちゅうかスープ まるいこめこドーナツ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ にんにく ながねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ はるさめ きびざとう こめこ	ごま ごまあぶら バター なたねあぶら	758 24.8 20.7 2.0
2	火	○	コッペパン	シェパーズパイ みさとのラベ こめこのコーンポタージュ ミルメークコーヒー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン	パン じゃがいも はちみつ こめこ ミルメーク	サラダあぶら バター なまクリーム	664 23.5 25.0 3.0
3	水	○	ごはん	ホイコーロー カルピススープ のりごまサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しょうが たけのこ もやし ながねぎ はくさい きゅうり	こめ きびざとう でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	666 27.2 17.2 2.3
4	木	○	ペンネボロネーゼ	さつまいもサラダ てづくりピーチパイ かたぬきチーズ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ もも	ペンネ こむぎこ さつまいも グラニューとう	バター	620 22.1 29.2 1.8
5	金	○	わかめごはん	とりにくてりやきレモンじょうゆ こまつなのわふうサラダ とうふとわかめのみそしる かじゅうグミ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな	しょうが レモン もやし えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さとう グミ	サラダあぶら	657 24.8 14.1 3.1
8	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ ツナとやさいのごまあえ すましじる	ぶたにく ツナ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ きびざとう しらたき	サラダあぶら ごま	648 24.0 17.0 2.0
9	火	○	ごはん	みさとオリジナルカレー かりかりあおのりおめさん こたますいか	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 すいか	こめ でんぶん こむぎこ	サラダあぶら バター なたねあぶら	701 22.1 20.8 1.5
10	水	○	ごはん	ときめきはるまき マーボーどうふ ブロッコリーサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ コーン	こめ はるさめ きびざとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	696 27.4 26.2 1.8
11	木	○	みさとのおすこし おおいマラサダ	てづくりマカロニグラタン キャベツサラダ すっきりコンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン	パン マカロニ こむぎこ パンこ ふ グラニューとう きびざとう こなさとう	サラダあぶら バター なたねあぶら	653 21.5 31.6 2.4
★12日は県民(けんみん)の日(ひ) メニューです。			ちばのめぐみ ごはん	ちばのめぐみいわしどんのぐ ちばのめぐみじる かつおぶしサラダ にんじんゼリー	いわし ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう でんぶん さつまいも ゼリー こんにゃく	ごま なたねあぶら サラダあぶら	686 21.0 17.2 2.3
16	火	○	ごはん	たれカツ きゅうりのなんばんづけ きのこけんちゃんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう	なたねあぶら ごまあぶら	652 23.0 14.2 2.0
17	水	○	サフランライス	キーマカレー スナッフえんどうサラダ フローズンヨーグルト(レモン)	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ スナッフえんどう コーン	こめ こむぎこ きびざとう	バター サラダあぶら	703 52.4 20.7 2.2
18	木	○	ゆかりごはん	きすのしろごまフライ ころころさつまいもサラダ わかめスープ	とりにく なると きす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ながねぎ ゆかり	こめ さつまいも	なたねあぶら ごま	633 23.7 16.7 2.5
19	金	○	むぎごはん	なりたのめぐみピザ ハッシュドポーク メロン	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	れんこん コーン にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム メロン	こめ むぎ きょうざのかわ さつまいも こむぎこ さとう	サラダあぶら バター サワークリーム	634 21.0 22.4 1.6
★22日はこのじきに旬(しゅん)のたこが 登場(とうじょう)します。			ごはん	たこべったん ぶたにくのねぎしおいため すましじる	とうふ ぶたにく たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん みずな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやしレモン コーン キャベツ	こめ でんぶん ふ やまといも こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら ごま エッグフリーマヨ ネーズ	645 20.9 17.0 2.6
23	火	○	ピタパン	タコライスのぐ タコライスのやさい もずくスープ かたぬきチーズ	だいず ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン ながねぎ	ピタパン	サラダあぶら ごま	582 29.3 24.9 3.5
24	水	○	ごはん	あじのマリネソース すいぎょうざスープ てづくりひじきふりかけ レモンソーダゼリー	あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ちりめん	にんじん パセリ	たまねぎ レモン たけのこ ながねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう きびざとう すいぎょうざ ゼリー	サラダあぶら ごま ごまあぶら	732 26.8 14.1 2.7
25	木	○	ウインナーパイ	てりやきにくだんご きりぼしだいこんのサラダ カレーポトフ	ウインナー ツナ だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ セロリ	こむぎこ きびざとう じゃがいも パイキジ	サラダあぶら ごま	625 23.5 36.5 2.5
26	金	○	ごはん	えどふうからあげ(のり) こんにゃくサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ こぼろ えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶん はるさめ こんにゃく	なたねあぶら	650 22.6 14.9 2.5
29	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ もやしのナムル ひみつのブラウニー	ぶたにく とうにゅう おから とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ にんにく コーン もやしこぼろ りんご	こめ きびざとう こむぎこ さんおんとう こなさとう	ごま ごまあぶら オリーブオイル サラダあぶら	702 23.2 19.0 1.6
30	火	○	みさと カレーパン	チキンカツ ツナサラダ ミネストローネ こぶくろソース	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんにく セロリ パプリカ	パンきじ きびざとう マカロニ	なたねあぶら サラダあぶら ごま オリーブオイル	562 27.2 27.1 3.1

★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。
○学校配送は、2日のパン、17日のヨーグルト、23日のピタパン、24日のゼリーです。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		660
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.4
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.3
食塩相当量： 2.0g以下		2.3