

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	食塩相当量 g
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
2	月	ハヤシライス	★	コーンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	サラダ油	825	23.3
3	火	ご飯 	★	チキンバーベキュー焼き ごま和え 味噌けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長ねぎ りんご もやし 椎茸 ごぼう 大根 えのき茸	米 砂糖	ごま ごま油	756	24.9
 歯と口の健康週間 4日～10日    												
4	水	ご飯	★	豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとアスパラのサラダ ジュリエンスープ ゼリー	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ セロリー コーン キャベツ	米 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ（卵不使用）	767	29.8
5	木	ジャージャーうどん	★	お好み焼き 	豚肉 卵 いか えび みそ かつお節	牛乳 青のり	人参 葉ねぎ ピーマン	もやし キャベツ 生姜 筍 きゅうり にんにく 椎茸 長ねぎ	うどん 澱粉 米粉 小麦粉 大和芋	サラダ油 ごま油	800	27.3
6	金	ご飯	★	厚揚げのカレー煮 レバーとポテトのごま和え 歯と口の健康週間ゼリー	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 大豆油 ごま	831	26.7
 ～カミカミ献立～												
9	月	ご飯	★	イカのかりん揚げ くらげの中華和え 豚汁 セレクトグミ	いか 豚肉 みそ 豆腐 くらげ	牛乳	人参	しょうが ごぼう もやし 長ねぎ きゅうり 大根	米 米粉 砂糖 グミ	大豆油 ごま油 ごま	782	23.4
10	火	ビビンバ	★	ワンタンスープ すいか 	豚肉 鶏肉 みそ 卵 肉入りワンタン	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく もやし ねぎ 白菜 すいか	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	778	19.7
11	水	ガーリックトースト	★	ラタトゥイユ ツナサラダ カフェオレゼリー	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	パセリ トマト 人参 ピーマン	にんにく なす コーン 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり	パン バター オリーブオイル サラダ油		818	37.5
12	木	親子丼	★	きゅうりの南蛮漬け 沢煮椀	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ なると	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり 筍 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖	ごま油	759	19.1
 ～千葉県民の日メニュー～ 												
13	金	ご飯	★	いわしのかば焼き 磯和え 人参ゼリー 玉ねぎのみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸	米 ゼリー 砂糖 澱粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	820	27.1
16	月	ご飯 	★	アジフライ 給食で朝ベジ! カレー金平 水まんじゅう じゃがいもの味噌汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油	761	17.2
17	火	ご飯	★	豚じゃがキムチ 餃子 ナムル	豚肉 ハム 餃子	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ もやし 生姜 キムチ	米 砂糖 じゃがいも 水まんじゅう	サラダ油 ごま	775	21.1
18	水	ご飯	★	鶏のから揚げ（3個） ごま酢和え  みそ汁 さくらんぼ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 長ねぎ さくらんぼ	米 澱粉 砂糖	大豆油 ごま	769	23.0
19	木	       定期テストのため、給食はありません。      										
20	金											
23	月	ポークカレーライス	★	コールスローサラダ ジョア	豚肉 ハム	牛乳 ジョア	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	847	23.9
24	火	ご飯	★	ホイコーロー ギョーザスープ 杏仁豆腐	豚肉 水餃子 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン にら	長ねぎ 筍 みかん キャベツ 生姜 にんにく きくらげ	米 砂糖 澱粉 春雨	ごま油	801	23.1
 【全国の郷土料理を知ろう!～滋賀県～ 「じゅんじゅん」】												
25	水	ご飯	★	鯖の塩焼き きざみたくあん じゅんじゅん	鯖 牛肉 豆腐	牛乳	人参	大根 生姜 長ねぎ 白菜	米 砂糖	サラダ油 ごま	764	25.0
26	木	麻婆豆腐丼	★	お芋チップス わかめスープ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 白菜 筍	米 麦 トック 澱粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま 大豆油	845	21.9
27	金	カラフルペペロンチーノ	★	ポテトと鮭のチーズ焼き キャロットサラダ ぶどうゼリー	ベーコン 鮭 ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ	アスパラガス セロリー 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり ぶどう	スパゲティ じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	784	27.0
30	月	ご飯	★	チキン味噌カツ キャベツサラダ 豆腐の味噌汁 メロン 	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ		きゅうり キャベツ 長ねぎ メロン	米 砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま	812	25.9

