

令和7年

## 5月の予定献立表

日標 ハフンスのよい食事をしよつ

佐倉市立日井中字校

日 付	献立名	血・肉になる		主 な 材 料 と 働 き   体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		エネルギー(  ━ たんぱくĵ
		一一一一一一一一一	3 になる 2群	3群	4群	に新	6群	脂質(
		かつお	生乳 生乳	小松菜	長ねぎ	佐倉市産米	油	食塩相当
1 ( ->	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け(2こ)	とり肉	わかめ	ほうれん草	長ねぎ	でんぷん	Ж	35
」(本)	ではん 牛乳 かつおの南蛍漬け(2ご) 梅和え 若竹汁 柏餅	油揚げ	173 27	にんじん	たけのこ	さとう		20
		みそ			しょうが	柏餅		3.
	グリーンピース入りからあげごはん 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	佐倉市産米	ごま	75
	みそドレッシングサラダ豚汁	豚肉		小松菜	きゅうり	じゃがいも	油	27
		みそ			ごぼう	でんぷん		22
	アセロラゼリー	豆腐			大根	砂糖		2
	ポークカレーニノフ 上到	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	佐倉市産米	油	77
7 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	ツナ	ヨーグルト		きゅうり	じゃがいも		24
	ツナサラダ ヨーグルト				キャベツ	砂糖		20
		2-4-2	4 例	小松菜	しょうが	佐倉市産米	24	7
8 (木)	ごはん、牛乳、さわらの西豆焼き	さわら 豚肉	牛乳	小松米ピーマン	大根 ごぼう	佐居 中産木 じゃがいも	油	34
	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き カレーきんぴら 大根のべっこう煮	みそ		にんじん	しょうが	砂糖		22
	カレーさんひら 人恨のべつこう法	0,7 (		12,000	0474	110 TIG		2
	たけのこごはん 牛乳	とり肉	牛乳	小松菜	たけのこ	佐倉市産米	ごま	78
0 (会)		油揚げ	青のり	いんげん	キャベツ	小麦粉	油	29
9 (金)	ちくわの磯辺揚げ(2こ) ごまみそ和え	ちくわ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		21
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉 みそ				砂糖		2
	与いこノコ 井町 イントルーが	豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	佐倉市産米	油	76
12 (月)	ハヤシライス 牛乳 チキンサラダ パンナコッタ チーズ(2こ)	とり肉	チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖		24
	パンナコッタ チーズ(2こ)				セロリ			24
	· ·				きゅうり	L		2
	ごけ/ 井到 レル内の禾��杵キ(22)	とり肉	牛乳	にら	もやし	佐倉市産米	油	79
3 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き(2こ) マーボー春雨 八宝菜 ミニゼリー	豚肉		チンゲン菜	長ねぎ	春雨でんぷん		35
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	マーホー春雨 八宝菜 ミニセリー	いか		にんじん	玉ねぎ	でんぷん		23
	1+ 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	生揚げ	牛乳	パセリ	キャベツ セロリ	砂糖	バター	2
	ガーリックライス 牛乳 シェパードパイ	下内 大豆	午孔 粉チーズ	トマト	セロリ	佐倉市産米じゃがいも	ハッー 生クリーム	75 26
	ジュリエンヌスープ (朝べジ料理)	)	物ナーへ	にんじん	エねぎ	しゃかいも	生 シリーム	21
	サワーゼリー			KACA	玉ねさ にんにく		世	3
		114	牛乳	ほうれん草	キャベツ	食パン	ごま	84
	ピザトースト 牛乳 スタミナサラダ マカロニのクリーム煮	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ	マカロニ	生クリーム	37
	フタミナサラダ マカロ・のクリーム者	とり肉		ピーマン	もやし	米粉	油	33
	スプマテラブン(カローの))、ム点	ベーコン		にんじん	きゅうり	砂糖		3
	※5月16日(金)は給食費等の振替日ごは4、生乳、花しゅうまい	とり肉	うちょ銀行口 <sup>牛乳</sup>	小松菜	たけのこ	佐倉市産米	ごま	
6 (金)	マルナ/ 井切 井」、こよ、	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ			たけのこ キャベツ きゅうり	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん		37 24
6 (金)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため	とり肉 生揚げ	牛乳	小松菜	たけのこ キャベツ	佐倉市産米 しゅうまいの皮	ごま	37 24 2
	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム		小松菜にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖	ごま 油	37 24 2
	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ)	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム ちくわ	牛乳	小松菜にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米	ごま 油	37 24 2 88 36
	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム ちくわ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 絹さや にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんぷん	ごま 油	37 24 2 88 36 31
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム ちくわ とり肉	牛乳	小松菜にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ えのきだけ 長ねぎ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんぷん	ごま 油	37 24 2 88 36 31 2
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え	とり肉 生揚げ 豚の かく ちくわ とり肉 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 牛乳 のり	小松菜 にんじん 小松菜 絹さや にんじん	たけのこ キャベツ き まねぎ たけのこ えのきだけ 長ねさが ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 合市産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 里芋	ごま 油 油 munumumumumumumumumumumumumumumumumumum	37 24 2 88 36 31 2 70 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ)	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム ちくわ とり肉 生揚げ	牛乳 牛乳 のり	小松菜にんじん	たけのこ キャッション たけのさだけ たえ 長しょぼ が ご 長 大根	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんぷん さとう	ごま 油 油 www.min.com.com.com.com.com.com.com.com.com.com	37 24 2 88 36 31 2 79 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え	とり肉 生揚げ 豚内 みそ ハム ちくわ とり肉 生揚げ 豚内 みそ かつおぶし	牛乳 牛乳 のり 牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 絹さや にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ キャベウリ 玉 たけのさだけ たえ しょぎが ご 長 大 キャベツ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 きとう	: ま : ご油 : ご油 : ご油	377 244 22 88 36 31 27 29 29 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁	とり内 生揚げ 豚ハハ ちくわ と生揚げ 豚肉 みそ かっ おがぶし さば	牛乳 牛乳 のり 牛乳 牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ キャッカッ まなけのさだけ たえ 長 しょぼね 根 べ と 大 キ 大 根	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 里芋 砂糖	: : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	37 24 22 88 36 31 27 29 29 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁	とり内 生揚げ 豚ハム ちくわ と生揚げ 豚肉 みそ つおぶし さば ツナ	牛乳 牛乳 のり 牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 絹さや にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ キャルカリ 玉 たけのさだけ まいのさだけ もしご 長 大 キ 大 キ 大 キャ 根 ャベツ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉かぶん さとう 佐倉市産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 里芋	: ま : ご油 : ご油 : ご油	37 24 22 83 36 31 29 29 29 29 29 30
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え	とり内 生揚げ を 生揚げ み たくわ と生揚げ 下 の み そ つ が さ り り は が り り り り り り し っ し っ し っ し っ し っ し っ し っ	牛乳 牛乳 のり 牛乳 牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ キャッカッ まなけのさだけ たえ 長 しょぼね 根 べ と 大 キ 大 根	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉ホ産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 里芋 砂糖 佐倉ホ産米 里芋	: : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	37 24 22 83 36 31 29 29 29 29 30 35
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁	とり肉 生揚げ 豚 ム ちくり肉 生揚げ 豚 み か っ なくわ と 生揚げ 豚 み か っ さ く り り ば り り っ い さ 。 さ い さ 。 さ っ む 。 さ っ し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 り る と り り る と り り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り と り	牛乳 牛乳 サック 牛乳 牛乳 牛乳 キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん	たけって キャルカッド まなけのさだけのまだけのきががらいました。 表しまではないできません。 まではないできません。 ではないできません。 ではないできません。 ではないできません。 ではないできません。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉市産米 でんよう 佐皇芋 砂糖 佐皇芋 でたまかん さとう 佐皇芋 でなる。 でたまかん でんよう	: : : : : : : : : : :	37 24 28 36 31 29 29 29 29 30 35 2
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳	とり内 生揚げ 水 なくわ とり 場げ 下 肉 かっぱ かっぱ かっとり 内 で がったい	牛乳 牛乳 のり 牛乳 牛乳	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ キャルカリ 玉 たけのさだけ まいのさだけ もしご 長 大 キ 大 キ 大 キャ 根 ャベツ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉ホ産米 でんぷん さとう 佐倉市産米 里芋 砂糖 佐倉ホ産米 里芋	: : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	37 24 28 36 31 29 29 29 29 29 30 35 2
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮	とり肉 生揚げ 豚 ム ちくり肉 生揚げ 豚 み か っ なくわ と 生揚げ 豚 み か っ さ く り り ば り り っ い さ 。 さ い さ 。 さ っ む 。 さ っ し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 し 。 り る と り り る と り り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り る と り と り	牛乳 牛乳 サック 牛乳 牛乳 牛乳 キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト	たけのこ キャルカリリ 玉たけのさだけのこれががった。 表しいではなががらではないではないではないできません。 まではないではないできません。 大きな根で、マットではないでは、マットでは、マットでは、	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉よぷん さとう 佐皇芋 砂糖 佐倉芋 砂糖	: : : : : : : : : : :	37 24 28 36 31 29 29 29 29 30 35 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳	とり内 生場で かったくり を生場で かったくり内 は がったい かったい で がったい で が が が が が り り の の い が い ら い ら い ら り ら り の り の り の り の り の の の り の り の り	牛乳 牛乳 サック 牛乳 牛乳 牛乳 キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト	たキャンツック またけのこれ かべりり ぎっかい かんしい でんしい でんしい でんしい でんしい でんしい でんしい でんしい で	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉よぷん さとう 佐倉芋 砂糖 佐倉芋 砂糖 佐倉芋 パーシンネ	: : : : : : : : : : :	37 24 36 31 27 29 29 29 30 35 2 29
9 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ	と生 豚 ハ ち と 生 豚 み か さ ツ み と 豚 大 ハ ち り 場 内 で お ぶ し 恵 肉 豆 の で ガ み そ 内 肉 豆 ん	牛乳 牛乳 サック 牛乳 牛乳 牛乳 キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ キャラ	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト	たキャルカー では、	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 佐倉よぷん さとう 佐倉芋 砂糖 佐倉芋 砂糖 佐倉芋 パーシンネ	: : : : : : : : : : :	37 24 28 36 31 29 29 29 29 30 35 29 20 20 78
9 (月) 0 (火) 1 (水)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~	とり内 生場のハン ちと生 豚みか さッカと豚 大ハきの はず テカリ はず ラック はず で は かっとり は かった は かった かった は かった	牛乳       牛乳り       牛乳       牛乳       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト にんじん	たキャラス たっぱい かんし でんし でんし でんし でんし でんし でんし でんし でんれん ないがら ぎんれん はん ない でんし	佐倉市産米 しゅうよいの 砂糖 を たんこう 佐倉 芋糖 佐倉 芋棚 佐倉 芋棚 佐里子 パンンネ 砂糖 市産米 でんとう でんまいの でんよう でんまり たっした。 でんまり でんまり でんまり でんまり でんまり でんまり でんまり でんまり	で油   油   さ油   油	37 24 28 36 31 29 29 29 29 20 35 29 26 27 30
9 (月) 0 (火) 1 (水)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚肉はずみ かっぱ ナネリ肉豆ムなりる肉で がったり肉豆ムで肉肉の 豆腐腐	牛乳       牛乳り       牛乳       牛乳       牛果       牛果       牛果       牛果	<ul><li>小松菜 にんじん</li><li>小松菜 絹さや にんじん</li><li>小松菜 にんじん</li><li>小松菜 にんじん</li><li>トマト にんじん</li><li>小松菜</li></ul>	たキャカス しご 長大 キ大 キ 長 玉 キ き セ 玉 しご で い い が が り ぎ が か が う ぎ が り り で で い が り り ぎ け い ぼ れ せ へ な か で り り し ご ば い ぼ い じ が い じ が い じ ご じ い ば い じ ご し ご じ か い じ い ば い じ ご	佐倉市まいの皮でんぷんの糖育はいのでは、 を含するのでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 を含するでは、 でいるのでいるのでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 で	で油   油	37 24 28 36 31 29 29 29 29 20 35 29 26 20
9 (月) 0 (火) 1 (水)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油肉はいく からり場 肉そつ ばナそ肉肉豆ムなりそ肉肉切った 見げる 見げる はいかん し 腐 原質	牛乳       牛乳り       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜にんじん 小松菜にんじん 小松菜にんじん 小松菜にんじん 小松菜にんじん 小松菜にんじん	たキャカス 長しご 長大 キ大 キ 長 玉 キ き セ 玉 し ご 長 大 キ 大 キ 長 玉 キ き セ 玉 し ご 長 大 ま 大 キ 長 玉 キ き セ 玉 し ご 長 な に が り り ぎ け う ぎ ばね だ が り り ぎ け う ぎ ばね ぎ ツ り り ぎ け う ぎ はね か か り り ぎ け う ぎ か り り き か り り き か り り き か り り き け う ぎ か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り き か り り り き か り り り き か り り り り	佐倉市まいの を含まれる を含まれる を含まれる 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による 佐名による たるによる でいるとう たると たると たるが、 をが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、 たるが、	で油   油   ま	37 24 28 36 31 29 29 29 29 29 20 35 20 20 20 20
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ)のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼きおかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚肉は、おり場 肉そつ ばナそり肉豆ムなりそ肉場肉の 豆げる 原質 はまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる	牛乳       牛乳り       牛乳       牛乳       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト にんじん にんじん	たキャカス 長しご 長大 キ大 キ 長 玉 キ きセ 玉 し ご 長 も で いりりぎ がうぎ がうぎ がうぎ がりがら ぎがらぎ がく ツッピー おいぼね やれ な マッ・リリぎ けっきん いばね やしましい ほねやし ましい ほんやし かんし でんし さいがん かんし かんし かんし かんし かんし かんし かんし かんし かんし かん	佐倉市まいん 砂糖育のよう 佐屋 本 佐倉 主 株 佐 で たとう 佐 生 学 佐 生 で ・ たとう た を き で た た た た た た た た た た た り た り た り た り た	で油   油   さ油   油   で油	37 24 28 36 31 29 29 29 29 29 20 25 30 35 27 30 35 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ)のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼きおかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油肉はいく からり場 肉そつ ばナそ肉肉豆ムなりそ肉肉切った 見げる 見げる はいかん し 腐 原質	牛乳       牛乳り       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜にんじん 小松菜やにんじん 小松ではんがないたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん 小松がまたんじん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキャッロないぼねやマねながうぎ ツッジ ぎっかいぼねやマベッリぎけっきがった ツッツ ぎゃくり リギけっち かんじゅん はんしい しゅんしょ しゅんしゅん はんしゅん はんしゅん しゅんしゅん しゅうしゅん はんしゅん しゅんしゅん しゅうしゅん しゅうしゅう しゅう	佐上のが を含すまぷん 砂糖 市ぶん を言ういる を言うが を言うが を言うが、 をいるが、 を	で油   油   ま	37 24 28 36 31 29 29 29 29 29 20 25 30 35 27 32 20 20 27
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚肉は、おり場 肉そつ ばナそり肉豆ムなりそ肉場肉の 豆げる 原質 はまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる はいまる	牛乳       牛乳り       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 にんじん トマト にんじん にんじん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉けのべりぎのたけのねうがうぎ ツック ぎっかっし おいぼねや マペカリ ぎけっさ しいぎん やっかん はんしいぎん かっかん はんかい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい か	佐倉市まいん 砂糖育のよう 佐屋 本 佐倉 主 株 佐 で たとう 佐 生 学 佐 生 で ・ たとう た を き き た た た た た た た た た た た り た り た り た り	で油   油   さ油   油   で油	37 24 36 31 29 29 29 29 29 29 20 35 20 20 20 27 32 32
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース (2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み肉げみ おっぱナそり肉豆ムこ肉そ肉場肉そが 原の豆ムこ肉 豆げ 原の 原がる	牛乳       牛の       牛       半       牛       キ	小松菜 にんじん 小編さん がんじん 小松 でんじん がない がんじん かない がんじん からん がんじん からん がったん からん がん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉にかべりぎのだけのねううぎ がうぎ ツッツ ぎっかい ぼねや マヤねん ないかりりぎけっさし ツぎく	佐上がん を と	さ	37 24 28 36 31 29 29 29 29 20 35 29 20 20 27 32 27 32 27
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース (2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 時間 はいちくり場 内で はナそり内 可立なり そ 内場内で いっぱん で の で で で で で で で で で で で で で で で で で	牛乳       牛乳り       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果       牛果	小松菜にんじん 小編されている。 小松ではんがないたんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんが、 いんがない かいにん かいにん ない かい	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長けっていりぎってだけがうぎ マッツック はいばねや マヤね ねっから がっさん ないがら ぎいりり ぎけっきんれんれんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はん	佐上がん を とう	**	37 24 28 36 31 29 29 29 20 35 29 26 20 2 27 32 27
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース (2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 鮭り肉はみ わ肉げ ぶし 豆肉 豆ぱけそり肉豆ムこ肉 で ツ肉質の こり の こり	牛乳       牛の       牛       半       牛       キ	小松菜にんじん 小編さいた 小編さいた 小松ではん 小松ではん 小松でん 小松でん 小松でん 小ないたん 小ないたん 小ないたん いながられるできたん 小松がられるできたん 小松がいん いんげん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長きけいべらだい はいかない かいがい さいかい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	佐上がん を と	で油	37 24 28 36 31 29 29 29 20 35 29 26 27 32 20 27 32 27 32 32 37
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ)のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼きおかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 時間 はいちくり場 内で はナそり内 可立なり そ 内場内で いっぱん で の で で で で で で で で で で で で で で で で で	牛乳       牛の       牛       半       牛       キ	小松菜にんじん 小編されている。 小松ではんがないたんでんでんでんでんでんでんでんでんでんでんが、 いんがない かいにん かいにん ない かい	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長けっていりぎってだけがうぎ マッツック はいばねや マヤね ねっから がっさん ないがら ぎいりり ぎけっきんれんれんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はんだん はん	佐上がん を とう	**	37 24 28 36 31 29 29 29 20 35 29 20 20 27 32 27 32 27 38 27 32 27
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース (2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁 ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き こまツナサラダ とり肉と大根のみそ煮	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 鮭とみ肉げみ つくり場 肉そつ ばナそり肉豆ムこ肉そ肉場肉そ ツ肉その ので かっとり で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳       牛の       牛       半       牛       キ	小松菜にんじん 小編さいた 小編さいた 小松ではん 小松ではん 小松でん 小松でん 小松でん 小ないたん 小ないたん 小ないたん いながられるできたん 小松がられるできたん 小松がいん いんげん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長き大けゃやかねけのねうぼね根 や根 ヤね ねゃかりりぎにつだがうぎ ツッツ ぎゃいり ぎけつ ざいりがく ぎりゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅ	佐上がん を とう	**	70 377 244 22 885 36 31 29 29 20 20 20 27 32 20 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月) 7 (火)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁 ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き こまツナサラダ とり肉と大根のみそ煮 ジャンバラヤ 牛乳	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 鮭とみ生肉はがみ ちり場 肉そつ ばナそり肉豆ムなりそ肉場肉そ ツ肉そ場場で ツ肉では 一次の はいる はい でんしょう はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん はいかん	生 中 り り 乳 布 乳 り 乳 キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ	小松でんじん 小ぱんじん 小なじん 小なじん 本なじん かなじん かなじん かなじん かなじん かなじん かなじん かないに 菜 にん がんじん ながいん にんじん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長き大しいでいうぎのだけがっていまれのねうぼね根で根でね ねゃつつり おいぼねや でねんねら根 うっぱい かいばれ でく さいがい かいばれ でく がいり がいり がいり がいり がいかい かいがい かいがい かいがい かいが	佐しかん を	**	37 24 28 36 31 29 29 29 20 35 29 20 20 22 20 27 32 27 32 27 32 27 32 27
9 (月) 0 (火) 1 (水) 2 (木) 3 (金) 6 (月) 7 (火)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼きおかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁 ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼きこまツナサラダ とり肉と大根のみそ煮 ジャンバラヤ 牛乳 とり肉のレモン焼き(2こ)	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 鮭とみ生豚肉ばみ かんくり場 肉そつ ばナそり肉豆ムなりそ肉場肉そ ツ肉そ場肉 原 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	生 中 り り 乳 布 乳 り 乳 キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ	小松 だん	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長き大し玉けゃやかねけのねうぼね根で根でね ねゃつりがいばねやヤねんねら根うないででいましていばれやでねんねら根がぎいりがでしています。 アン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	佐しかん を とう	で油	37 24 28 36 31 29 29 29 20 30 35 20 20 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 27 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32 32
7 (月) O (火) I (水) 2 (木) 3 (金) 7 (火)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁 きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ 郷土料理を味わおう ~群馬県~ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう)きんぴら ピーチゼリー 豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁 ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き こまツナサラダ とり肉と大根のみそ煮 ジャンバラヤ 牛乳	と生豚ハちと生 豚みか さツみと豚大ハきとみ豚油豚み 鮭とみ生豚とり場肉ムわ肉ば 肉そつ ばナそり肉豆ムなりそ肉場肉そ ツ肉そ場肉肉げみ ぶ 豆腐 豆げ ナ げ 腐 腐	生 中 り り 乳 布 乳 り 乳 キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ キ	小にんじん 小にん ない かいにん できん かいにん ながらん ない	たキき玉たえ長しご長大キ大キ長 玉キきセ玉しご長もキ玉に長き大し玉きけいべうがったけではな根で根では、ねゃら口ねたぼねやでねんねら根らねらつで、ツリぎのだが、ツッツッツが、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	佐しかんが を でさ と を 生 砂糖	で油	37 24 28 36 31 29 29 29 26 32 20 27 32 20 27 32 21 27 32 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21

## 

米(佐倉市産こしひかり)、きゅうり、葉ねぎ、 大根、トマト、きくらげ、にんじん(26日~)、 米粉、みそ、小松菜

※材料の都合により献立を変更することがあります。

## 朝食を食べよう

新しい生活が始まって1ヶ月、そろそろ疲れが出てくる人がいるかもしれません。 また、今月は連休があるので、生活リズムが乱れがちです。朝食は1日のはじまり の大切な食事で、午前中の活動の源となるだけでなく、生活リズムを整えてくれま す。朝食を食べてから登校し、充実した学校生活を送りたいですね。

学校給食摂取基準 I礼計 -830kcal たんぱく質27g~41.5g 脂質 18.4~27.7g 食塩相当量 2.5g 今月の平均 802kcal 31.6g 25.5g 2.73g