



# 予定献立表



日付	曜日	牛乳	しゅしよく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	おもなざいりょう						
									あか		みどり		きいろ		
									血やにくくなる		体の調子をととのえる		カヤエネルギーになる		
									おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカルシウム	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪	
1	木		ごはん	ちくわのいそべあげ こんさいのもの セノビーゼリー	687	24.1	21.3	323	1.4	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん しめじ ごぼう	こめ じゃがいも プリン	あぶら
2	金		きんぴら どん	いかのてりやき しんたまねぎのみそしる かみかみくろまめ	615	31.1	16.6	350	3.0	ぶたにく くろまめ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	ごぼう たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
5	月		ごはん	つくだにのり にくじゃが サバのカレーやき ヨーグルト	654	28.5	14.9	408	2.2	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
給食費の引き落とし日 <<6日>> 前日までに残高をご確認ください：再引き落とし日は20日															
6	火		ごはん	ピーマンのにくづめやき みそけんちんじる サワーゼリー	611	26.8	14.7	457	2.1	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ヨーグルト スキムミルク チーズ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん さといも ゼリー	ごまあぶら
7	水		はちみつ レモン トースト	チリコンカンスープ てらおさんのジャーマンポテト	597	24	21.4	302	2.3	だいす きんときまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	レモン たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ じゃがいも	バター あぶら オリーブ油
8	木		からっと ごはん	コンブサラダ しらたまじる チーズ	645	32.1	22.6	523	2.3	とりにく なるとまき	ぎゅうにゅう コンブ チーズ	にんじん こまつな	きゅうり レモン だいこん	こめ こめこ さとう しらたまもち	あぶら ごま
9	金		ごはん	ラッキーにんじんハンバーグ だいこんのべっこうに いそあえ	614	28.8	17.4	359	2.1	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん もやし えのきたけ たまねぎ	こめ パンこ さとう	あぶら
12	月		さけわかめ ごはん	まるごととうふサラダ にくだんごのみそしる	593	25.1	19.4	317	2.4	ツナ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ だいこん	こめ でんぶん	ドレッシング
13	火		ホイコウ ロウどん	太平燕(タイピーエン) ばくがゼリー	662	31	17.3	381	2.6	ぶたにく えび うすらのたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン さやえんどう	ねぎ キャベツ はくさい たけのこ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
14	水		郷土料理(きょうどいりょう)を知ろう～千葉県～ ひじき ごはん	いわしのさんがやき しおこうじサラダ ヨーグルト	634	28.6	23.7	525	1.8	あぶらあげ とりにく いわし ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ピーマン パセリ	しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
16	金		ハヤシ ライス	ひじきのマリネ あじさいゼリー	650	23.9	17.2	327	1.9	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム きゅうり セロリ	こめ じゃがいも ゼリー さとう	バター あぶら
19	月		ごはん	カレーじゃこふいかけ とうふのかわりあげ プリン キムチなべふうみそしる	674	25.9	22.6	457	1.4	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい もやし	こめ でんぶん プリン	ごま あぶら
20	火		たきこみ ごはん	さけのみそマヨネーズやき いためナスのみそしる すいか	586	24.1	20.2	346	2.9	あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	しいたけ えだまめ なす ねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら マヨネーズ あぶら
21	水		わかめ ごはん	すぶた ちゅうかあえ パインゼリー	638	21.4	18.7	291	2.1	うすらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら
22	木		ひやし きつね うどん	あげごぼうのごまあえ しゅうまい ヨーグルト	742	24.8	21.7	460	2.8	わかめ あぶらあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	ごぼう	うどん でんぶん さとう	ごま あぶら
23	金		カレー ライス	みそドレッシングサラダ さくらんぼ	646	22.4	20.2	300	1.9	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう クリームチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり さくらんぼ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
26	月		ごはん	アジのフライ ひじきのカレーに キャロットサラダ	691	28.4	25.1	306	1.9	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ セロリ きゅうり	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
27	火		ナスいり マーボー どん	ハンサンスウ れいとうみかん	570	21.4	14.7	310	1.8	とうふ みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ なす キャベツ みかん	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら
28	水		ごはん	とりのしちみやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがバターみそしる メロン	664	27	22.7	284	2.3	とりにく かまぼこ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん だいこん メロン きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま じゃがいも バター
29	木		ごはん	てづくりひじきはるまき さつまじる チーズ	639	28.5	21.5	391	2.3	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たけのこ ねぎ ごぼう しいたけ	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも	ごまあぶら あぶら
30	金		プルコギ やさいどん	おかかサラダ フルーツサワーポンチ	660	23.8	20.5	293	1.9	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ まいたけ ねぎ きゅうり	こめ さとう サイダー	ごまあぶら あぶら ごま





