



日 付	牛乳	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に なる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
1 水		タコライス わかめスープ フルーツインゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 長ネギ えのき みかん パイン	米 麦 砂糖 ワタの皮	油	842 30.2	25.4 2.03
2 木		ご飯 鯖の更紗揚げ 磯香和え 沢煮椀	鯖 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 えのき 生姜 長ネギ たけのこ 干しシイタケ	米 砂糖 澱粉	油	797 33.3	30.3 2.21
3 金		チキンカレーライス ブロッコリーサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま油	806 24.5	23.7 2.28
6 月		きつねうどん シヤブ シヤブ サラダ さつま芋蒸しパン	鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	長ネギ きゅうり キャベツ にんにく 干しシイタケ	うどん 砂糖 蒸しパンミックス さつま芋	油 ごま油 ごま油	779 35.3	26 3.06
7 火		チキンライス ポークピカタ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム コーン	米 麦 小麦粉	バター	813 32.3	27.4 2.62
8 水		ご飯 鯖の西京焼き 塩昆布和え 生揚げそぼろ煮	さむら 鶏肉 生揚げ ツナ	牛乳 昆布	人参 きぬさや 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	827 40.2	31.2 1.85
9 木		ご飯 豚肉の三味焼き ジャーマンポテト 光おろし ブルリンゼリー (2コ)	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	長ネギ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 ラビオリの皮	油 ごま	815 30.1	24.7 2.42
10 金		鶏そぼろ丼 人参サラダ えのきの味噌汁	鶏肉 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 小松菜	きゅうり セロリ 生姜 えのき 大根 長ネギ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	845 39.4	31.1 3.06
14 火		黒糖パン (ブルーベリージャム) 豚肉とブロッコリーのサラダ 米粉シチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 ジャム 米粉 じゃが芋	油 ごま油	810 31.0	28.1 3.47
15 水		ご飯 ハンバーグおろしソース ポテトサラダ キャベツの加熱スープ	豚肉 ベーコン 卵 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり キャベツ コーン	米 砂糖 澱粉 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	890 34.5	33.6 2.60
16 木		他人丼 香味和え すいとん汁	豚肉 卵 なると 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 きゅうり ごぼう 長ネギ	米 麦 砂糖 すいとん粉	ごま	812 36.2	19.2 3.65
17 金		チャーハン わかめの中華風サラダ 味噌ワントンスープ 牛乳かん	ハム 卵 なると	牛乳 海藻	人参 にら	キャベツ 生姜 きゅうり 長ネギ にんにく みかん 干しシイタケ	米 砂糖 ワタの皮	油 ごま油	771 27.8	23.0 3.58
20 月		カレーうどん ポテト春巻き 焼肉サラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 長ネギ 大根 きゅうり にんにく	うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋 春巻きの皮	油	774 36.8	34.1 3.76
21 火		肉味噌丼 キャロットサラダ もずくと卵のスープ	豚肉 味噌 ツナ 卵 豆板醤	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 長ネギ きゅうり セロリ	米 麦 砂糖 澱粉	油	799 29.5	28.9 3.07
22 水		ご飯 鰯塩焼き ゆかり和え 秋野菜の煮物 アセロラゼリー	鰯 鶏肉 ちくわ	牛乳	人参	大根 もやし キャベツ しめじ ごぼう いんげん	米 砂糖 里芋	油	785 37.0	22.2 2.57
23 木		ハヤシライス 海藻サラダ わかめスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン えのき 長ネギ マッシュルーム	米 麦 砂糖	油	791 24.2	19.6 2.86
24 金		切り昆布ご飯 菊花シューマイ 春雨スープ ハジメルゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 昆布	人参 にら 枝豆	玉ねぎ 干しシイタケ 生姜 白菜	米 砂糖 澱粉	油	860 30.4	22.4 3.06
27 月		ピザトースト マヨネーズ和え ABCスープ マスカットゼリー	ハム ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	801 31.6	32.2 3.31
28 火		わかめご飯 白身魚のムニエル スパゲティサラダ ねおろし	かれい ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ	米 スパゲティ 砂糖 澱粉	油 バター	765 28.1	20.6 3.19
29 水		コーンピラフ 西洋野菜のマリネ 豚肉と野菜のスープ	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 砂糖	油 バター	772 20.4	20.2 2.95
30 木		ご飯 豚肉の塩麴焼き わかめサラダ 味噌けんちん汁	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 マカロニ 里芋	油 マヨネーズ	813 32.8	29.5 2.16
31 金		ガーリックライス ツナサラダ ミネストローネ 南瓜プリン	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 南瓜 パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン セロリ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	807 25.8	26.7 2.19

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

値上げラッシュ！って言うけど
給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	808
たんぱく質	27.0~41.5 g	31.4
脂質	18.4~27.6 g	26.3
食塩相当量	2.5g未満	2.82

