

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2月	○	★スパゲティ大豆ソース フライドポテト ゆで野菜のごまサラダ みかん 粒アーモンド	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	トマト ビーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油	704	27.9	25.4	2.07
										みじん切りにしたゆで大豆をひき肉と野菜と一緒に炒め、じっくり煮込み、パスタソースにしています。味付けの味噌がポイント！		
3(火)	○	黒糖パン マカロニグラタン ごぼうと大豆のサラダ ミートボールスープ 小魚	いんげん豆 味噌 ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ 調理用牛乳 人参 小松菜 人参 煮干し		玉葱 とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり ごぼう 長葱 白菜 もやし 玉葱	黒糖パン マカロニ 小麦粉 きび砂糖 春雨 でん粉	バター サラダ油 ごま サラダ油 ごま油	903	36.8	33.3	3.62
4(水)	○	わかめご飯 鶏肉の山椒焼き 野菜のポン酢和え 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ 豚肉	牛乳／ わかめ ヨーグルト	小松菜 人参 人参	もやし レモン ごぼう 生姜 大根 長葱	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま サラダ油	723	34.9	19.2	3.04
5(木)	○	白飯 サワラとれんこんの甘酢炒め パオズ 野菜と豆腐のかきたまスープ 大豆小魚	サワラ 豚肉 大豆 豆腐 卵 大豆	牛乳／ 煮干し	人参 さやえんどう 小松菜 人参	玉葱 れんこん しめじ 玉葱 キャベツ たけのこ 椎茸 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま油	775	28.5	20.1	2.09
6(金)	前期最終日 ～今日の給食は ありません～											
10(火)	○	白飯 ★きゅうりの佃煮 メルルーサのちゃんちゃん焼き 肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 黒糖カシューナッツ	味噌 メルルーサ 豚肉 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳／ 塩昆布 わかめ		きゅうり 生姜 キャベツ 生姜 玉葱 とうもろこし グリーンピース 玉葱 大根	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 しらたき じゃが芋 きび砂糖 黒砂糖	ごま バター サラダ油 カシューナッツ	786	35.2	22.0	3.62
										きゅうりを輪切りにし、塩昆布やしょうが、しょうゆなどと煮て、佃煮にします。一味唐辛子でピリッとアクセント。ご飯によく合います。		
11(水)	○	カレーうどん 野菜のごま煮 フルーツケーキ アーモンド小魚	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳／ チーズ 煮干しだし	小松菜 人参 人参 さやいんげん	生姜 玉葱 にんにく 長葱 ごぼう 大根 バナナ レーズン 黄桃	うどん 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ミックス粉 きび砂糖	バター サラダ油 ごま サラダ油 マーガリン アーモンド	778	28.6	24.6	3.00
12(木)	○	白飯 鯖のごまダレ焼き 磯香和え せんべい汁 ★柿	サバ のり 油揚げ 鶏肉	牛乳／ 煮干し	小松菜 人参 人参	もやし ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 柿	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 南部せんべい	ごま サラダ油	703	29.0	19.8	2.40
										秋の味覚の果物「柿」には、ビタミンCが多く含まれます。給食室で約100個の柿の皮をひとつひとつ手作業でむき、提供しています。		
13(金)	○	セルフホキフライサンド ブロッコリーとマカロニのサラダ 秋のクリームシチュー みかん	ホキ 味噌 いんげん豆 味噌 鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ 調理用牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜 人参	玉葱 とうもろこし レモン 玉葱 マッシュルーム しめじ みかん	コッペパン 小麦粉 パン粉 でん粉 マカロニ きび砂糖 小麦粉 さつま芋	大豆油 サラダ油 栗 生クリーム バター サラダ油	855	33.2	32.2	3.55
16(月)	○	ツナときのこのトマトスパゲティ 野菜スープ 抹茶スコーン 小魚	ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳／ チーズ 調理用牛乳 ヨーグルト 煮干し	トマト 人参 小松菜 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム えのきたけ しめじ キャベツ 玉葱 干し椎茸	スパゲティ サラダ油 小麦粉 甘納豆 グラニュー糖	サラダ油 バター	777	30.5	27.1	2.68
17(火)	○	★白飯【粒すけ】 ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 青大豆とひじきのサラダ ごま仕立ての味噌汁	「新米を 味わおう！」  かつお節 鶏肉 青大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳／ のり ちりめんじゃこ ひじき 人参		生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン ごぼう 大根 しめじ	米 きび砂糖 でん粉 きび砂糖 こんにゃく	ごま 大豆油 ごま サラダ油 ごま	753	32.7	23.2	2.59
										今日から新米が登場します！千葉県で収穫した「粒すけ」と「ふさこがね」を給食で出していきます。味の違いが分かるかな？		

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (水)	○	豆腐入り中華丼	うずら卵 豆腐 あさり いか 豚肉 えび 味噌	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	763	28.6	21.6	2.61
		大学芋					さつま芋 きび砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
		大根とわかめのスープ	鶏肉	わかめ		生姜 大根 長葱 しめじ		サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
19 (木)	○	★白飯【粒すけ】 		牛乳／			米		716	29.8	18.1	3.27
		イワシの梅煮	イワシ			梅干し	砂糖 でん粉					
		筑前煮	「食育の日」 一汁三菜献立	竹輪 鶏肉	人参 さやいんげん	ごぼう	里芋 ごんにやく きび砂糖	サラダ油				
		柚子香和え			小松菜	白菜 もやし ゆず	きび砂糖					
		玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		かぼちゃ	玉葱						
		りんご				りんご						
20 (金)	○	白飯【粒すけ】 		牛乳／			米		737	34.0	25.4	2.57
		マスのゆかり焼き	マス	チーズ	ゆかり粉		パン粉	バター				
		鶏肉とうずら卵の煮物	鶏肉 うずら卵		人参	生姜 たけのこ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ごまドレッシングサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	三温糖	ごま サラダ油				
		柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ		かぶ(葉) チンゲン菜	かぶ 長葱						
23 (月)	○	黒ごま入り麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	764	30.2	20.9	2.84
		切干大根のさっぱりサラダ			小松菜	きゅうり 切干し大根 もやし	きび砂糖	サラダ油				
		春雨スープ	なると 鶏肉		人参	玉葱 きくらげ	春雨					
		みかん				みかん						
24 (火)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン きび砂糖	ごま マーガリン	785	30.8	33.5	3.49
		チリコンカン	赤いんげん豆 豚肉	チーズ	人参	グリーンピース 玉葱 にんにく	小麦粉	バター サラダ油				
		カレー味ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン	きび砂糖	サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
25 (水)	○	白飯【ふさこがね】 		牛乳／			米		733	31.4	20.3	3.64
		のりの佃煮		のり			砂糖					
		メバルの野菜あんかけ	メバル		人参 ピーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		小松菜と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	小松菜	白菜						
26 (木)	○	白飯【ふさこがね】 		牛乳／			米		711	30.1	18.6	2.51
		サバの味噌煮	味噌 サバ			生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		豆乳鍋	豆腐 豆乳 豚肉		人参	大根 長葱 白菜 えのきたけ	じゃが芋 マロニー					
		柿				柿						
27 (金)	○	きのこ栗の炊き込みご飯		牛乳／	人参	えのきたけ しめじ	米 麦 きび砂糖	栗	722	29.2	23.3	3.00
		ししゃもの磯辺揚げ	十三夜献立	あおさ ししゃも			小麦粉	大豆油				
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		のっぺい汁	油揚げ 豚肉		人参	大根 長葱	里芋 でん粉 ごんにやく	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
30 (月)	○	ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト 人参 ピーマン	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	775	28.6	24.2	3.29
		エリンギとキャベツのサラダ			人参	キャベツ きゅうり にんにく エリンギ		サラダ油				
		卵入りイタリアンスープ	ベーコン 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉 じゃが芋	サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
31 (火)	○	さつま芋ご飯		牛乳／			米 もち米 麦 さつま芋		780	28.1	24.8	2.84
		イナダの照り焼き	イナダ				きび砂糖 水あめ					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		根菜ときのこの味噌汁	味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのきたけ しめじ	ごんにやく					
		かぼちゃプリン		アガー 調理用牛乳	かぼちゃ		きび砂糖	生クリーム				