



予定献立表



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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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				
3 (月)	○	ごはん		牛乳			米 麦		791	37.8	24.6	2.10
		肉豆腐	豆腐 豚肉		人参 みつば	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ぶ でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		いんげんのごま和え			きやいんげん	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		じゃが芋とアスパラガスのソテー	豚肉		アスパラガス 人参		じゃが芋	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱 干し椎茸	でん粉					
		小魚		煮干し								
4 (火)	○	冷やしきつねうどん		牛乳 / まこんぶ		生姜 長葱 干し椎茸	うどん 砂糖 きび砂糖		802	33.8	31.6	3.05
		鶏肉と野菜の揚げ煮	鶏肉		人参 ビーマン	たけのこ 玉葱 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし						
		冷凍みかん				冷凍みかん						
5 (水)	○	野沢菜チャーハン	豚肉	牛乳	野沢菜		米 麦	サラダ油	698	23.5	20.5	2.79
		きゅうりと大根のピリ辛和え				きゅうり 大根	砂糖	ごま油				
		チャブチエ	豚肉		にら 赤ピーマン	玉葱 にんにく たけのこ きくらげ 干し椎茸	春雨	ごま油 サラダ油				
		味噌キムチスープ	みそ 豚肉	まこんぶ	にら 人参	生姜 長葱 白菜 キムチ						
		きびなごのかりかり揚げ		青のり きびなご				大豆油				
6 (木)	○	豚丼	豚肉	牛乳	きやいんげん 人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油	848	33.1	25.0	2.51
		大豆と小魚と芋の揚げ煮	大豆	煮干し			でん粉 さつまいも きび砂糖	大豆油				
		切干大根のカレー和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		湯葉入りすまし汁(うずらの卵)	豆腐 湯葉 うずら卵		小松菜	たけのこ 長葱						
7 (金)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		795	37.1	27.5	2.93
		メバルの香味パン粉焼き	めばる	チーズ	パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油				
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆	じゃが芋 黒砂糖	生クリーム オリーブ油 サラダ油				
		フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	きび砂糖 グレープゼリー					
10 (月)	○	サンマごはん	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	771	29.3	22.8	3.02
		塩肉じゃが	豚肉			玉葱 枝豆	じゃが芋 ごんにやく	サラダ油				
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし						
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	ごんにやく 里芋	ごま油 サラダ油				
		はっ酵乳		乳酸菌飲料								
11 (火)	○	ごはん		牛乳			米 麦		759	37.6	23.6	2.83
		手作りふりかけ	かつお節	のり ちりめんじゃこ								
		鯖のゆうあん焼き	鯖			ゆず果汁						
		梅肉和え			小松菜	大根 もやし 梅びしお	はちみつ					
		ひじき豆	大豆 油揚げ	ひじき			きび砂糖					
		田舎汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	ごんにやく 里芋	ごま油 サラダ油				
12 (水)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳	にら	生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	758	32.4	23.4	2.55
		豆腐の中華煮(いか・うずらの卵)	豆腐 いか 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉	ごま油 サラダ油				
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ゼリー入りフルーツ和え				みかん缶 バイン缶	グレープゼリー オタデココ					
		小魚		煮干し								
13 (木)	○	スパゲティミートソース	高野豆腐 豚肉	牛乳 / チーズ	人参 ビーマン トマトピューレ トマトペースト 人参	玉葱 にんにく レモン果汁	スパゲティ 砂糖	サラダ油	813	32.2	26.7	2.08
		フレンチサラダ				キャベツ 玉葱 玉葱 レーズン		サラダ油				
		抹茶大納言スコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 甘納豆	バター				
		小魚		煮干し								
14 (金)	○	ごんじゅう(豚肉と油揚げの混ぜごはん)	油揚げ かつお節 豚肉	牛乳 / まこんぶ			米 麦 きび砂糖		786	39.1	28.7	2.99
		いわしの唐揚げ	鯖			生姜	でん粉	大豆油				
		チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		昆布豆	大豆	昆布			きび砂糖					
		キャベツと玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉葱						
		ブルーベリー				ブルーベリー						

体育祭

3年生
修学旅行

3年生
修学旅行

3年生
修学旅行

3年生
修学旅行 代休

千葉県の日
メニュー



予定献立表



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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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				
17 (月)	○	ガーリックライス	豚肉	牛乳	パセリ	玉葱 にんにく	米 麦	オリーブ油	777	36.6	22.1	1.96
		トラウトサーモンの香草焼き	トラウトサーモン		パセリ	玉葱 玉葱 にんにく		オリーブ油				
		ジャーマンポテト	豚肉		パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ボルシチ	豚肉		人参 トマト ベースト	かぶ キャベツ 玉葱	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		きなこ大豆	大豆	きな粉			きび砂糖					
18 (火)	○	五日寿司	油揚げ	牛乳 / まこんぶ	人参	かんぴょう れんこん 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖		782	37.2	26.0	2.59
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		メロン				メロン						
		かりかり大豆	大豆	青のり			でん粉	大豆油				
19 (水)	○	ごはん		牛乳			米 麦		720	34.6	19.3	2.81
		タラの塩こうじ焼き	鯖					サラダ油				
		柚子香和え			人参	キャベツ もやし ゆず果汁						
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		さいいんげん 人参	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま				
		スイカ				すいか						
20 (木)		定期テスト(1日目)のため 給食はありません										
21 (金)	○	丸パン		牛乳			丸パン		723	30.3	29.3	2.82
		なすのミートグラタン	レンズ豆 高野豆腐 豚肉 鶏肉	チーズ	トマトピューレ	玉葱 なす レモン果汁 マッシュルーム	マカロニ	大豆油 サラダ油				
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	セロリ 玉葱	じゃが芋					
		炒りアーモンド						アーモンド				
24 (月)	○	ごはん		牛乳			米 麦		810	34.9	25.8	2.80
		鯖の甘露煮	鯖			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう れんこん 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		とうがんと油揚げの味噌汁	油揚げ みそ		小松菜	冬瓜						
25 (火)	○	味噌ラーメン	みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油 大豆油	765	26.6	26.1	2.74
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	きび砂糖 杏仁豆腐					
		煎り大豆	大豆									
26 (水)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		780	41.3	29.9	2.99
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		生姜 にんにく レモン果汁						
		スナップエンドウのサラダ			さいえんどう 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		メロン				メロン						
27 (木)	○	ごはん		牛乳			米 麦		760	32.9	25.7	2.49
		ししゃもの磯辺唐揚げ		青のり ししゃも			でん粉	大豆油				
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	ごま サラダ油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根 枝豆	きび砂糖	サラダ油				
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱						
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
28 (金)	○	サフランライスチキンクリームソース	豆乳 鶏肉	牛乳 / 牛乳	さいいんげん 人参 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	744	25.1	21.3	2.05
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ	サラダ油				
		ひじきと根野菜のにんにく炒め		ひじき	人参 ピーマン	ごぼう コーン缶 にんにく れんこん	じゃが芋	オリーブ油 サラダ油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	773	33.4	25.3	2.64
-------	-----	------	------	------