

予定献立表

平成29年度5月分

～今月は端午の節句（こどもの日）や八十八夜があります。季節の行事食を味わいましょう。

柏市学校給食センター

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 食品構成（主な食品） | | | | | | エネルギー(kcal) | 脂質(g) | | | | | |
|-------|----|----------|-----------------------|----------------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------------|----------------|---------|-----|------|--|------|------|
| | | | 主に体を作る | | 体の調子を整える | | エネルギー源になる | | たんぱく質(g) | 塩分(g) | | | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | | | | | | | |
| 1(火) | ○ | 主食 | ハヤシライス（麦ご飯） | | | | | 米 麦 | | | 902 | 24.2 | | | |
| | | 副食 | （ハヤシライスソース） | | 豚肉 大豆 | 生クリーム シロガネ | トマト 人参 | 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム | じゃが芋 小麦粉 砂糖 | ラード | | | | | |
| | | | コーンとわかめのサラダ | | | わかめ | 人参 | とうもろこし キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | | | | | |
| | | | 青のり小魚 | | | カタクチイワシ 青のり | | | 砂糖 | | | | | 33.7 | 3.20 |
| | | いちごヨーグルト | | | ヨーグルト 寒天 | | いちご果汁 | 砂糖 | | | | | | | |
| 2(水) | ○ | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | | 805 | 21.1 | | | |
| | | 副食 | ◎ししゃもごまフライ | | ししゃも | | | | パン粉 小麦粉 | 油 ごま | | | | | |
| | | | じゃが芋のカレー煮 | | さつまいも 豚肉 | チーズ 牛乳 | 人参 | こんにゃく たまねぎ グリンピース | じゃが芋 砂糖 | | | | | | |
| | | | かきたま汁 | | 卵 豆腐 | 昆布 | 人参 | 玉ねぎ えのきたけ | でん粉 | | | | | 31.4 | 2.70 |
| | | 抹茶大豆 | | 大豆 | | | 抹茶 | 砂糖 | | | | | | | |
| 7(月) | ○ | 主食 | わかめご飯 | | | 牛乳 / わかめ | | 米 水あめ | | | 883 | 19.9 | | | |
| | | 副食 | ◎ますフライ | | ます | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | | | | | |
| | | | 寒天入りおかか和え | | かつお節 | 寒天 | 人参 | きゅうり キャベツ | 砂糖 | | | | | | |
| | | | ◎豚汁 | | 豚肉 豆腐 味噌 | 昆布 | 人参 | ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 しょうが | 里芋 | | | | | 33.2 | 4.19 |
| | | 柏もち | | 小豆 | | | 砂糖 上新粉 もち粉 水あめ | | | | | | | | |
| 8(火) | ○ | 主食 | ツイストパン | | | 牛乳 / | | パン | | | 807 | 25.6 | | | |
| | | 副食 | ◎チキンピカタ | | 鶏肉 卵 | | | | 砂糖 小麦粉 でん粉 | 油 | | | | | |
| | | | ひじきと枝豆のサラダ | | | ひじき | 人参 | もやし キャベツ 枝豆 | 砂糖 | 油 ごま | | | | | |
| | | | ポテトコーンポタージュ | | 鶏肉 豆乳 | 牛乳 生クリーム | | 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし | じゃが芋 小麦粉 | 油 | | | | 33.1 | 3.76 |
| | | りんごジャム | | | | | 砂糖 水あめ | | | | | | | | |
| 9(水) | ○ | 主食 | 中華丼（麦ご飯） | | | 牛乳 / | | 米 麦 | | | 784 | 20.0 | | | |
| | | 副食 | （中華丼の具） | | イカ 豚肉 なたね とうすら卵 | | 人参 | キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし | でん粉 砂糖 | ごま油 | | | | | |
| | | | 大根となめこの味噌汁 | | 油揚げ 味噌 | 昆布 | 小松菜 | 大根 ねぎ なめこ | | | | | | 33.9 | 3.10 |
| | | | 大豆昆布 | | 大豆 | 昆布 | | | 砂糖 | | | | | | |
| 10(木) | ○ | 主食 | ◎スバゲティ | | | 牛乳 / | | スバゲティ | 油 | | 778 | 28.1 | | | |
| | | 副食 | ◎ミートソース | | 豚肉 大豆 | チーズ ミルクパウダー | 人参 トマト | 玉ねぎ セロリ にんにく | 小麦粉 砂糖 | ラード バター | | | | | |
| | | | マセドアンサラダ | | | | 人参 | きゅうり とうもろこし レモン | じゃが芋 マカロニ | 油 | | | | | |
| | | | 豆乳入り焼きドーナツ | | 卵 豆乳 | | | | 小麦粉 砂糖 でん粉 | 油 マーガリン | | | | 29.1 | 2.82 |
| 11(金) | ○ | 主食 | 麦ご飯 | | | 牛乳 / | | 米 麦 | | | 839 | 30.9 | | | |
| | | 副食 | ◎鯖の竜田揚げ | | さば | | | しょうが | でん粉 | 油 | | | | | |
| | | | ◎海藻サラダ （ドレッシング別出し） | | | わかめ 茎わかめ 寒天 | 人参 | きゅうり キャベツ もやし ゆず レモン | | | | | | | |
| | | | むらも汁 | | 鶏肉 卵 | わかめ 昆布 | 人参 | ねぎ 白菜 | でん粉 | | | | | 31.1 | 2.87 |
| | | のりふりかけ | | かつお節 | のり | | 抹茶 | 砂糖 でん粉 | | | | | | | |
| 14(月) | ○ | 主食 | 麦ご飯 | | | 牛乳 / | | 米 麦 | | | 812 | 20.3 | | | |
| | | 副食 | 麻婆豆腐 | | 豆腐 豚肉 大豆 味噌 | | 人参 たら | ねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ | 砂糖 でん粉 | ごま油 | | | | | |
| | | | 焼きチーズかまぼこ | | たら スズキ いわし | チーズ | | | 小麦粉 砂糖 でん粉 | | | | | 32.0 | 2.98 |
| | | | パンサンスウ | | | | 人参 | きゅうり もやし きくらげ キャベツ | 春雨 砂糖 | ごま油 | | | | | |
| 15(火) | ○ | 主食 | キャロットピラフ | | 鶏肉 | 牛乳 / | 人参 赤ピーマン | とうもろこし | 米 | | 832 | 27.7 | | | |
| | | 副食 | ◎バジルチキン | | 鶏肉 | チーズ | バジル | にんにく レモン | 砂糖 | | | | | | |
| | | | 粉ふき芋 | | | | パセリ | | じゃが芋 | | | | | | |
| | | | ◎ABCマカロニ入りスープ | | 豚肉 ベーコン | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし | マカロニ | | | | | 32.7 | 3.78 |
| | | 小魚アーモンド | | | カタクチイワシ | | | 砂糖 水あめ | アーモンド | | | | | | |
| 16(水) | ○ | 主食 | ◎ココア揚げパン | | | 牛乳 / | | パン 砂糖 | ココア 油 | | 785 | 27.5 | | | |
| | | 副食 | かみかみごぼう入りごまサラダ | | | | にんじん | キャベツ ごぼう もやし | 砂糖 | ごま 油 | | | | | |
| | | | エビと枝豆入り米粉シチュー | | エビ 豆乳 大豆 ベーコン | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 | 玉ねぎ 枝豆 | じゃが芋 米粉 | バター | | | | | |
| | | | ヨーグルト | | ゼラチン | ヨーグルト 寒天 | | | 砂糖 | | | | | 32.0 | 3.10 |
| 17(木) | ○ | 主食 | 麦ご飯 | | | 牛乳 / | | 米 麦 | | | 779 | 19.9 | | | |
| | | 副食 | ◎鶏そぼろ | | 鶏肉 大豆 | | | しょうが | 砂糖 | 油 | | | | | |
| | | | ◎磯香和え | | | のり | ほうれん草 | もやし 白菜 えのきたけ | 砂糖 | 油 | | | | 34.3 | 2.77 |
| | | | けんちん汁 | | 生揚げ | 昆布 | 人参 | 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 里芋 | | | | | | |
| | | ミニトマト | | | | ミニトマト | 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | | | | | | | | |

★つづきはウラにあります

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 食品構成 (主な食品) | | | | | | エネルギー(kcal) | 脂質(g) | |
|-------|----|----------|------------------|----------------|-------------|------------------------|--------------------------|--------------------|-------------|-------|-------------|
| | | | 主に体を作る | | 体の調子を整える | | エネルギー源になる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | たんぱく質(g) | 塩分(g) | |
| 18(金) | ○ | 主食 | ご飯 | | | | 米 | | 813 | 21.0 | |
| | | 副食 | ◎ホキのピリ辛ソースかけ | ホキ | | ねぎ りんご にんにく しょうが | 砂糖 でん粉 | ごま 油 | | | |
| | | | チンジャオロース | 豚肉 | | 人参 ビーマン | 砂糖 でん粉 | ごま油 | | | |
| | | | 卵とコーンのスープ | 卵 鶏肉 | | 人参 小松菜 | でん粉 | | | | |
| | | 黒糖大豆 | 大豆 | | | 砂糖 小麦粉 黒糖 寒梅粉 | 油 | 36.2 | 2.86 | | |
| 21(月) | ○ | 主食 | ゆかりご飯 | | | 赤しそ | 米 砂糖 | | 835 | 29.6 | |
| | | 副食 | 鯖の文化干し | 鯖 | | | | | | | |
| | | | たけのこのおかか煮 | かつお節 さつま揚げ 味噌 | | にんじん さやいんげん | ごんにゃく たけのこ | 砂糖 | | | 油 |
| | | | えのきたけとキャベツの味噌汁 | 生揚げ 味噌 昆布 | | えのきたけ キャベツ ねぎ | | | | | |
| 22(火) | ○ | 主食 | かきたまけんちんうどん(うどん) | | | | うどん | | 752 | 27.9 | |
| | | 副食 | (かきたまけんちんうどんの汁) | 鶏肉 卵 | 昆布 | 人参 | ごぼう 大根 ねぎ | 里芋 でん粉 | | | |
| | | | 餅入り信田 | 油揚げ | | | | 餅 砂糖 でん粉 | | | |
| | | | にらと大豆もやしのナムル | | | 人参 にら ほうれん草 | 大豆もやし にんにく | 砂糖 | | | ごま油 ごま |
| | | | ◎洋梨タルト | 卵 | スキムミルク | | 洋梨 | 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 | | | マーガリン アーモンド |
| | | 青のり小魚 | カタクチイワシ 青のり | | | | | 29.3 | 3.94 | | |
| 23(水) | ○ | 主食 | ご飯 | | | | 米 | | 874 | 28.0 | |
| | | 副食 | ◎鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 | | | ごま油 油 |
| | | | パインサラダ | | | 人参 | パイン キャベツ きゅうり | 砂糖 | | | 油 |
| | | | どさんこ汁 | 豚肉 豆腐 味噌 | 昆布 | 人参 | とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが もやし | じゃが芋 | | | 油 バター |
| | | 味付けのり | かつお節 | のり 昆布 カタクチイワシ | | しいたけ | 砂糖 | | 32.9 | 2.59 | |
| 24(木) | ○ | 主食 | セルフサンド(丸パン) | | | | パン | | 778 | 30.8 | |
| | | 副食 | ハンバーグきのこソース | 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ | パン粉 砂糖 | | | バター ラード |
| | | | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー 人参 トマト 人参 チンゲン菜 | カリフラワー | 砂糖 | | | 油 |
| | | | 卵とトマトの豆入りスープ | 卵 ベーコン 赤いんげん豆 | | | 玉ねぎ | | | | |
| | | ◎麦芽ゼリー | | 乳製品 | | | 砂糖 | 油 ココア | 31.7 | 4.43 | |
| 25(金) | ○ | 主食 | 麦ご飯 | | | | 米 麦 | | 807 | 19.2 | |
| | | 副食 | ◎豆入りチキンカレー | 鶏肉 ひよこ豆 | | 人参 トマト かぼちゃ | 玉ねぎ にんにく しょうが | じゃが芋 米粉 でん粉 小麦粉 砂糖 | | | 油 ココア |
| | | | 茎わかめ入りサラダ | | 茎わかめ | 人参 | きゅうり キャベツ とうもろこし | 砂糖 | | | 油 ごま |
| | | | 甘夏みかん | | | | 甘夏みかん | | | | |
| 28(月) | ○ | 主食 | きんぴら丼(麦ご飯) | | | | 米 麦 | | 794 | 16.7 | |
| | | 副食 | (きんぴら丼の具) | 豚肉 | | 人参 ビーマン | ごぼう 白滝 | 砂糖 | | | 油 ごま |
| | | | 鮭の西京焼き | 鮭 味噌 | | | | 砂糖 | | | |
| | | | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 油揚げ 味噌 | 昆布 わかめ | | 玉ねぎ | じゃが芋 | | | |
| | | ◎冷凍パン | | | | パン | | 37.0 | 2.74 | | |
| 29(火) | ○ | 主食 | ミルクパン | | | | パン | | 943 | 31.7 | |
| | | 副食 | チリコンカーン | 大豆 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 | | 人参 | 玉ねぎ にんにく グリンピース | 小麦粉 | | | 油 |
| | | | 白花豆コロッケ | 白花豆 | スキムミルク | | | じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 | | | バター 油 |
| | | | 切干大根のサラダ | | | 小松菜 人参 | もやし 切干大根 | 砂糖 | | | 油 |
| 30(水) | ○ | 主食 | 麦ご飯 | | | | 米 麦 | | 800 | 18.6 | |
| | | 副食 | いわしのみぞれ煮 | いわし | | | だいこん しょうが | 砂糖 でん粉 | | | |
| | | | アスパラガス和え | | | アスパラガス | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | | | 油 |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ 白滝 | じゃが芋 砂糖 | | 30.5 | 2.93 | |
| 31(木) | ○ | 主食 | ご飯 | | | | 米 | | 970 | 35.2 | |
| | | 副食 | ◎タンドリーチキン | 鶏肉 | ヨーグルト | | にんにく しょうが | 砂糖 | | | |
| | | | イタリアンサラダ(アーモンド) | | | 人参 赤ビーマン パセリ バジル | キャベツ きゅうり もやし | 砂糖 | | | アーモンド 油 |
| | | ブラウンシチュー | 大豆 豚肉 | チーズ 生クリーム | 人参 | 玉ねぎ しめじ マッシュルーム | 小麦粉 じゃが芋 | 油 バター | 36.5 | 2.98 | |
| 平均栄養量 | | | | | | | | 827 | 24.9 | | |
| | | | | | | | | 32.6 | 3.30 | | |

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25~40)g、脂質/22.8~27.3g (摂取エネルギーの25~30%)、塩分/3g未満です。

※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。

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、・学校をとおして給食センターまでお問い合わせください。

今月のリクエスト給食

～手賀東小学校～

- ★リクエスト名に◎をつけています。
- ★献立の組み合わせや時期等に合わせ、リクエストメニューをアレンジすることがあります。

◎○5月使用食材の予定産地◎○

じゃがいも(北海道・九州) セロリ(千葉) ミニトマト(千葉) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) ごぼう(茨城・青森) チンゲン菜(茨城) にら(千葉・茨城) だいこん(柏) たけのこ(千葉・福岡・九州) たまねぎ(北海道・佐賀) にんじん(千葉・徳島) ねぎ(柏 松戸 茨城) はくさい(茨城) 大豆もやし(栃木) もやし(栃木) 小松菜(千葉・熊本) ほうれん草(熊本・大分) ブロッコリー(グアテマラ) カリフラワー(エクアドル) いんげん(北海道) 赤ビーマン(茨城) えのきたけ(長野) しめじ(長野) 干しいたけ(愛媛・大分) 甘夏(愛媛) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(茨城) 卵(千葉) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道)

*今月の「だいこん」「ねぎ」は柏産を使用する予定です。(米は通年、柏沼南地区産です。)