

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄 養 価			
		主 食	牛乳	副 食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん	○	松風焼き さつま汁 マヨおひたし * 柏餅	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 ハム かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ 生姜 ごぼう もやし	米 パン粉 さつま芋 砂糖 柏餅	ごま ドレッシング	827	32.5	2.8	
7	木	ごはん	○	さば塩焼き たぬき汁 ピーナッツ和え	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	キャベツ えのき茸 長ねぎ 生姜 カリフラワー	米 里芋 澱粉 砂糖	油 落花生	790	31.9	2.7	
8	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ みそ汁 肉野菜炒め	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 いんげん ピーマン	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 木耳 にんにく	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 春雨 小麦粉	油	825	29.7	2.6	
11	月	ごはん	○	白身魚のレモンソース のっぺい汁 ひじきの炒り豆腐 * オレンジゼリー	メルルーサ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 枝豆 長ねぎ レモン	米 澱粉 三温糖 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	790	34.4	3.9	
12	火	ごはん	○	ぎょうざ② 厚揚げの中華煮 ナムル	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 干しえび	にら 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 筍 玉ねぎ 椎茸 生姜 もやし	米 澱粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ドレッシング	798	29.4	2.7	
13	水	* 食パン (マーシャルピーンズ)	○	ザクザクレモンメンチカツ トマトスープ ツナサラダ	鶏肉 卵 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム レモン 生姜 にんにく	パン 澱粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング マーシャルピンス	864	34.2	3.4	
14	木	ごはん	○	いわし梅煮 けんちん汁 豚肉の生姜炒め (ピーナッツハニー)	いわし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参	大根 ごぼう 梅干し 長ねぎ 生姜 にんにく	米 水あめ 砂糖 澱粉 里芋 はちみつ	油 落花生 ごま	816	40.4	3.1	
15	金	ごはん (お魚ふりかけ)	○	チーズかまぼこ じゃが芋のそぼろ煮 海藻サラダ * たまごプリン	かまぼこ 鶏肉 大豆 厚揚げ 卵	牛乳 のり チーズ 海藻 あおさ	人参 かぼちゃ いんげん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ きゅうり 筍 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 三温糖 砂糖 澱粉	油 ごま ドレッシング マーガリン	826	35.7	3.7	
18	月	ごはん	○	鶏のから揚げ② 呉汁 ぼん酢和え (アーモンドフィッシュ)	鶏肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 片口いわし	人参 小松菜 ほうれん草	大根 白菜 生姜 にんにく	米 澱粉 里芋 砂糖	油 アーモンド ごま	825	37.7	2.9	
19	火	ごはん	○	春巻 マーボ豆腐 チョレギサラダ	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 みそ 澱粉	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ もやし キャベツ 筍 生姜 にんにく 椎茸 きゅうり	米 小麦粉 春雨 砂糖 小麦粉 澱粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	897	29.4	3.4	
20	水	* 丸パン	○	ハンバーグトマトソース 野菜のミルクスープ お豆のソテー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆 にんにく	パン パン粉 砂糖 澱粉	油 バター	864	39.6	3.4	
21	木	ごはん	○	オムレツ ポークカレー ゆで野菜(フレンチドレッシング)	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく	米 澱粉 じゃが芋	油 カレールウ	871	31.0	3.0	
地産地消献立『千葉を味わおう』 かつおフライ:千葉県勝浦港で水揚げされたかつおを使ったフライです。香取の具沢山汁:香取市の食材を詰め込んだ汁物です。今回は、香取市産の鶏肉、にんじん、マッシュルーム、ごまつな、しょうゆと千葉県産の大根、キャベツが入ります。にんじんしりしり:沖縄県の郷土料理を千葉県産の食材で作ります。														
22	金	ごはん	○	かつおフライ 香取の具沢山汁 人参しりしり * ヨーグルト	かつお 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 にら	キャベツ 大根 マッシュルーム	米 パン粉	油	858	44.8	2.5	
25	月	ごはん	○	野菜入り卵焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう	卵 豚肉 あじ たら みそ 大豆 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	848	34.3	3.1	
26	火	ごはん	○	ねぎ塩だれチキン 沢煮椀 さつま芋のサラダ (チーズ)	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 茎わかめ チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう えのき茸	米 塩こうじ はちみつ さつま芋	ドレッシング	748	36.5	3.7	
27	水	* テーブル ロール	○	さけとチーズのソフトカツ ポークビーンズ カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	さけ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン	パン 澱粉 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング	808	34.1	3.6	
28	木	ごはん	○	ほっけフライ 豚肉と野菜まんてん汁 五目煮	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 筍 マッシュルーム グリーンピース	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 里芋 砂糖	油	810	37.3	2.6	
29	金	ごはん	○	にらまんじゅう② 卵とコーンの中中華スープ ビビンバの具 * りんごゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 卵 みそ	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ ほうれん草	キャベツ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン	米 澱粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	849	37.5	3.1	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。											今月の平均	828	35.0	3.1
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0～ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														

端午の節句
＜柏餅＞

あんが入った団子を柏の葉で包んだ伝統的な和菓子です。柏の葉を使うのは、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないので、「家系が途絶えない」という縁起に結びつけたためといわれています。食べる時は葉をはずし、香りのついた団子を味わいましょう。