

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄 養 価		
		主 食	牛乳	副 食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ みそしる * かしわもち にくやさしいため	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう はるさめ あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ にんにく キャベツ ビーメン もやし きくらげ	706	25.7	2.2
7	木	ごはん	○	しろみさかなのレモンソース のっぺいじる ひじきのいりどうふ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう さんおんどう	ぎゅうにゅう メルルーサ とろろ とりにく ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ えだまめ レモン	607	27.6	3.0
8	金	ごはん	○	まつかぜやき さつまじる マヨおひたし	こめ パンこ ごま さとう さつまいも ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく どうふ ハム かつおぶし	ながねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう もやし	621	26.7	2.3
11	月	ごはん	○	さばしおやき たぬきじる ピーナッツあえ	こめ あぶら さといも でんぶん さとう らっかせい	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのきだけ しょうが ながねぎ キャベツ いんげん カリフラワー	645	26.9	2.3
12	火	ごはん	○	いかチリソースフライ はるさめスープ * ヨーグルト だいこんとぶたにくのオイスターソースに	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな にんにく だいこん いんげん	646	27.5	2.7
13	水	* しょくパン (りんごジャム)	○	にくだんごトマトソース② やさいのミルクスープ おまめのソテー	パン あぶら パンこ さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう コーン えだまめ りんご	668	29.6	2.6
14	木	ごはん	○	とりのからあげ② ごじる ぽんずあえ	こめ でんぶん あぶら さといも	ぎゅうにゅう みそ とりにく かまぼこ とうにゅう とうふ かつおぶし だいず	にんじん だいこん こまつな はくさい ほうれんそう しょうが にんにく	651	30.2	2.3
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、こまつな、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。					
15	金	ごはん	○	かつおフライ かとりのぐだくさんじる にんじんしりしり	こめ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく たまご	キャベツ にんじん だいこん こまつな マッシュルーム にら	638	34.0	2.0
18	月	ごはん	○	いわしうめに けんちんじる ぶたにくのしょうがいため	こめ さといも さとう でんぶん あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが うめぼし	614	32.6	2.4
19	火	ごはん	○	にらまんじゅう たまごとコーンのちゅうかスープ ビビンバのぐ	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず ベーコン とうふ たまご	キャベツ にんじん にら もやし ながねぎ にんにく しょうが コーン チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう	653	30.3	2.4
20	水	* まるパン	○	フィッシュポーション トマトスープ カラフルサラダ(マヨネーズ)	パン パンこ でんぶん こめこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たら とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく ブロッコリー トマト カリフラワー パセリ あかピーマン	614	26.9	2.0
21	木	ごはん	○	やさしいりたまごやき あじつみれととうふのみそしる きんぴらごぼう	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう あじ たまご だいず たら ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ながねぎ しょうが こまつな	692	29.0	2.6
22	金	ごはん (やさしいふりかけ)	○	チーズかまぼこ じゃがいものそぼろに かいそうサラダ * オレンジゼリー	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま でんぶん さんおんどう さとう ドレッシング マーガリン ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ のり たまご あおさ だいず あつあげ かいそう	にんじん たけのこ いんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	641	27.6	3.0
25	月	ごはん	○	オムレツ ポークカレー ゆでやさい(フレンチドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら でんぶん カレールー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	708	25.8	2.5
26	火	ごはん	○	ほっけフライ ぶたにくとやさいまんてんじる ごもくに	こめ じゃがいも パンこ あぶら さといも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ ほっけ ぶたにく とうふ とりにく さつまあげ	にんじん こまつな キャベツ たけのこ マッシュルーム グリーンピース	646	30.6	2.1
27	水	* テーブル ロール	○	ハンバーグトマトソース カレーポタージュ いんげんとひよこまめのソテー	パン あぶら パンこ マカロニ さとう でんぶん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ いんげん あかピーマン マッシュルーム	664	30.7	2.9
28	木	ごはん	○	ねぎしおだれチキン さわにわん * ぎゅうにゅうプリン さつまいものサラダ	こめ さつまいも しおこうじ はちみつ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ くわわかめ ぎゅうにゅうプリン	ながねぎ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう えのきだけ こまつな	620	30.2	3.0
29	金	ごはん	○	かにたまふうみあんかけ マーボどうふ チョレギサラダ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ たまご かまぼこ かに とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり	666	26.3	3.4
★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	650	28.7	2.5
★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。							児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2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＞

あんの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。

