



# 11がつ きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

我孫子第一小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			おもにエネルギー のもとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)	
2月	○		チキンライス	マスのマヨネーズ焼き ポテトときゃべつのスープ	オレンジ	こめ じゃがいも	あぶら マーガリン マヨネーズ	とりにく マス ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ きゃべつ グリーンピース マッシュルーム オレンジ	637	29.4	21.8
4水	○		ごはん	ちぐさやき ごまつなともやしのごまあえ じゃがいもとはくさいのみそしる	ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ごまつな	ねぎ ほししいたけ はいこん もやし コーン たまねぎ	653	25.4	18.5
5木	○		ごはん	ぶた肉とカシューナッツのあまからいため かきたまじる	グレープ フルーツ	こめ さとう でんぶん	あぶら カシューナッツ	ぶたにく とりにく たまご 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ きゃべつ はいこん しめじ ねぎ グレープフルーツ	669	28.7	24.1
6金	○		とうふとやさいのあんかけどん もやしのナムル ござかなアーモンド		みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ござかな	にんじん ごまつな デンゲンサイ	もやし ほししいたけ きゃべつ はいこん たまねぎ しょうが にんにく みかん	629	26.3	20.4
9月	○	ミルク メーカー	ごはん	サバのソースに きゃべつのおこんぶあえ なまあげとだいこんのみそしる	りんご	こめ さとう		サバ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	きゃべつ もやし えのき だいこん はいこん ねぎ りんご	678	24.9	25.0
10火	○		菜めし	肉じゃが わかめとツナのマヨネーズあえ	黒とう大豆	こめ じゃがいも さとう しらたき	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	622	25.6	14.7
11水	○		にこみうどん	ししゃものてんぷら きゃべつのはりあえ	バナナ	うどん こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ごまつな	はいこん きゃべつ ねぎ ほししいたけ もやし コーン バナナ	631	29.8	17.3
12木	○	我孫子産野菜の日	しらかばはのカレーライス ふくじんづけ だいこんとあおなのサラダ		オレンジ	こめ じゃがいも ごまご さとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	とりにく とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり しょうが にんにく りんご オレンジ	665	22.5	18.4
13金	○		きりぼし だいこんの まぜごはん	ぶた肉と大豆のあまからに もやしとこのこのマヨネーズあえ	みかん	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら マヨネーズ	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん もやし きゃべつ しめじ えのき きりぼし だいこん みかん	676	28.2	18.2
16月	○		ひじきごはん	とうふのくずに じゃがいもともやしのあえもの	ハニー ピーナッツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら ピーナッツ	とりにく とうふ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ほししいたけ もやし	699	29.7	27.7
17火	○	我孫子産野菜の日・千産千消テ-	ごはん	イワシのねぎソースがけ ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	りんご	こめ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	イワシ ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう きゃべつ ねぎ りんご	703	27.5	27.2
18水	○	就学時健診	ハヤシライス じゃがいもときゃべつのサラダ		バナナ	こめ こめ さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく マッシュルーム バナナ	644	23.6	14.8
19木	○		きゃべつのペペロンチーノ だいずとさつまいものサラダ		こめこの アップル ケーキ	こめ じゃがいも さとう やまいも	あぶら マーガリン	ベーコン だいず ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ きゃべつ きゅうり エリンギ コーン にんにく りんご	698	21.1	26.9
20金	○		おやこどん じゃがいもとわかめのみそしる ござかなアーモンド		かじゅう グミ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	アーモンド	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ござかな	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	670	29.0	19.4
24火	○	和食の日	ごはん	マスのてりやき きんぴらごぼう とうふとだいこんのみそしる	みかん	こめ こんにゃく	あぶら	マス ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はいこん ねぎ ごぼう しょうが みかん	601	28.6	15.7
25水	○		サンマごはん ぶたにくとだいこんのみそに ごまつなのおかかあえ		りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	サンマ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん さやいんげん	だいこん もやし しょうが りんご	674	26.4	22.2
26木	○		ココア あげパン	だいずとごまつなのクリームに きゃべつのサラダ	オレンジ	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら カカオ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ オレンジ	691	27.8	25.9
27金	○		ビビンバ はるさめスープ ござかなアーモンド		フルーツ ミックス ゼリー	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ござかな	にんじん ごまつな	たまねぎ はいこん だいのこ だいこん ぜんまい ほししいたけ だいず もやし にんにく	640	24.0	18.5
30月	○		あさりと ベーコンの ピラフ	しろみざかなの豆マヨソース焼き じゃがいもとごまつなのトマトスープ	グレープ フルーツ	こめ じゃがいも ごまご でんぶん	あぶら マヨネーズ マーガリン	ぶたにく すけそうたら だいず あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな トマト はねぎ	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース グレープフルーツ	645	29.5	21.1

※ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

※ 我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。

月平均栄養価

659 26.7 20.9

基準栄養価  
(中学年基準)

351 3.1 2.4

650 3.0 2.0以下

エネルギーの  
13~20%

エネルギーの  
20~30%