令和5年度

5月　予定献立表

我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

我孫子市立布佐中学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜	献立名 デザート	血や肉・骨になる 魚・肉 卵・大豆 たんぱく質	血や肉・骨になる 牛乳 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	体の調子を整える 緑黄色 野菜 カロチン	体の調子を整える その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	体温や力になる 穀類 芋類・砂糖 炭水化物	体温や力になる 油脂 種実類 脂肪	栄養量 エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
1	月	○	豆腐の オイスターソース 炒め丼	もずくのスープ 煮干し	ココア カシューナッツ	豆腐　豚肉 かに風味かまぼこ 卵 きな粉	牛乳 煮干し もずく	にんじん さやいんげん チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ　干し椎茸 だいこん コーン ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 カシューナッツ	771	34.2	23.7	445	4.5	3.4
2	火	○	**（子どもの日の献立）** ちらし寿司	揚げ出し豆腐 こまつなのすまし汁	柏もち	油揚げ 卵　でんぶ 揚げ出し豆腐 豆腐	牛乳 きざみのり	にんじん さやいんげん あさつき こまつな	たけのこ　干し椎茸 かんぴょう　れんこん だいこん　えのきだけ ねぎ	米 砂糖 麩	ごま 油	812	28.1	24	459	3.7	3.2
8	月	○	フレンチトースト	ツナと大豆とチーズのサラダ キャベツスープ 煮干し	甘夏	卵　豆乳 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 煮干し チーズ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ コーン 甘夏	パン 砂糖	バター 油	774	30.6	29.3	457	2.8	3.7
9	火	○	ご飯	たらの玉ねぎソースかけ みそポテトサラダ わかめとえのきのみそ汁	パイナップル	たら ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ　きゅうり コーン　ねぎ えのきだけ パイナップル	米　薄力粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	795	32	24.4	327	2.6	3.1
10	水	○	チキンカレーライス	海藻サラダ 福神漬け 煮干し	オレンジ	鶏肉	牛乳 煮干し チーズ 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ　りんごピューレ 福神漬け　コーン キャベツ　きゅうり もやし　オレンジ	米　麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	787	25.4	22.6	382	3.1	3.9
11	木	○	ご飯	青のり小魚　　納豆 新じゃがのそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁	メロン	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ	米 煮干し あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ　干し椎茸 だいこん ねぎ メロン	砂糖 米 じゃがいも	油	800	31.6	20.9	380	4.3	3
12	金	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのピリ辛スープ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	豚肉　卵 かに風味かまぼこ ベーコン 鶏肉　豆腐	牛乳 煮干し チーズ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ グリーンピース	米　麦 砂糖　じゃがいも 春巻きの皮 薄力粉　ゼリー	油 ごま	841	33.3	28.4	429	5.3	3.3
15	月	○	ご飯	擬製豆腐 ごぼうのチャプチェ じゃが芋とわかめのみそ汁 煮干し	グレープフルーツ	豆腐　鶏肉 大豆　卵 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん にら こまつな	ねぎ　干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま	786	32.8	23.4	426	3.9	3
16	火	○	**（我孫子産野菜の日）** あんかけ焼きそば	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	手作り 黒ごまと豆腐 のケーキ	豚肉　いか えび　うずらの卵 鶏肉　なると 豆腐　卵　豆乳	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	蒸し中華麺 かたくり粉 薄力粉　三温糖 はちみつ	油　ごま油 バター 黒ごま	811	39.6	30.9	482	4	4.3
17	水	○	ご飯	鰹のアーモンドみそがらめ キャベツときゅうりの白キムチ 豆腐チゲ	河内晩柑	かつお 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ　きゅうり だいこん　えのきだけ ねぎ　白菜キムチ漬け 河内晩柑	米 かたくり粉 砂糖	油 アーモンド ごま油	782	38.3	21.5	363	4	3.5
18	木	○	三色ピラフ	ツナオムレツ アルファベットスープ 煮干し	ヨーグルト	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 マカロニ じゃがいも	油 バター	796	33.7	25.1	421	3.3	4
19	金	○	ご飯	まめまめみそ豆 鶏と野菜のごま煮 かぶのみそ汁	甘夏	大豆　凍り豆腐 鶏肉　生揚げ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん　ごぼう 干し椎茸　かぶ ねぎ 甘夏	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	775	31.4	21.7	455	4.6	3.4
22	月	○	中華丼	ワンタンスープ いりこナッツ	ヨーグルトあえ	豚肉　いか えび うずら卵 鶏肉	牛乳 煮干し ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ　白菜 たけのこ　干し椎茸 ねぎ　パイン 黄桃　みかん	米　麦 かたくり粉 わんたんの皮 砂糖	アーモンド 油 ごま油	770	33.4	22.1	414	3.2	3.4
23	火	○	ご飯	しいらのポテトチーズ焼き こまつなのくるみ和え 田舎汁	オレンジ	しいら 生揚げ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	玉ねぎ　キャベツ もやし　だいこん ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ くるみ	790	36.2	26.5	481	3.6	2.8
24	水	○	黒糖パン	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ 煮干し	グレープフルーツ	鶏肉	牛乳 煮干し クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ コーン　キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン スパゲティ 薄力粉 砂糖	油 バター	792	29.7	25	464	2.7	3.4
25	木	○	五目豆ご飯	ししゃものごま揚げ 切干大根のはりはり漬け 小松菜のみそ汁	河内晩柑	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう　干し椎茸 切り干し大根 きゅうり　ねぎ だいこん　河内晩柑	米　麦 砂糖 薄力粉 かたくり粉	油 ごま	793	35.9	29.4	693	4.5	4.4
26	金	○	ご飯 韓国風味付けのり	酢鶏 中華わかめスープ 煮干し	パイナップル	鶏肉 豚肉	牛乳 煮干し わかめ	にんじん ピーマン パプリカ チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ ねぎ パイナップル	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	812	30.6	22.6	342	2.7	2.9
29	月	○	ご飯	豚肉とごぼうのつくね キャベツのじゃこあえ 豆腐のみそ汁	ヨーグルト レーズン	豚肉　鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	ごぼう　玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ	米 かたくり粉 パン粉 砂糖	油 ごま	819	36.5	27.6	426	7.1	3.4
30	火	○	**（我孫子産野菜の日）** スープスパゲティ	アーモンドサラダ 煮干し	手作り りんごと白花豆と ココアのケーキ	ベーコン ハム 白花豆 卵	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ　きゅうり もやし　レモン汁 りんご	スパゲティ 砂糖 薄力粉	油 バター アーモンド	778	29.2	32.1	367	3.2	2.5
31	水	○	ご飯	さばのカレー焼き ひじきのごまネーズサラダ じゃがいも団子汁 いりこナッツ	オレンジ	さば ハム 鶏肉 なると	牛乳 煮干し 干ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	玉ねぎ　キャベツ だいこん 白菜 オレンジ	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	アーモンド ごま ねりごま マヨネーズ	799	34.7	25.7	402	4.2	3.1
										今月の平均		794	32.9 (16.6%)	25.3 (28.7%)	431	3.9	3.4
										栄養量の基準		830	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20%	ｴﾈﾙｷﾞの 20～30%	450	4.5	2.5 未満

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約９％減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。