



5月献立表



令和6年度
我孫子市立白山中学校

日付	曜日	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海産物	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖							⑥油脂類
1	水	○	お米は毎日「我孫子産のコシヒカリ」 マーボー丼	ごまドレサラダ	サイダー ポンチ	豆腐 豚肉 大豆 レバー ツナ	牛乳	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 小麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま	828	31.3	25	367	3.6	2.2
2	木	○	子どもの日の献立 五目ちらし寿司	鯖の変わり西京焼き 豆腐とえのきのすまし汁	柏もち	鶏肉 油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやえんどう こまつな	干し椎茸 かんぴょう 紅しょうが えのきだけ ねぎ	米 砂糖 かしわもち	エッグケア	814	34.7	23.6	381	3.4	3.7
7	火	○	我孫子産野菜の日 ご飯	旧2年組 食ベエコ リクエスト献立 鶏肉の唐揚げ わかめサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	オレンジ	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ オレンジ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	740	31.4	28.1	352	2.8	3.2
8	水	○	ご飯	ひじき入り卵焼き キャベツのじゃこあえ 具だくさんみそ汁	河内晩柑	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 万能ねぎ こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 干し椎茸 河内晩柑	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	723	33.9	23.7	440	4.1	3.2
9	木	○	豚キムチ丼	トマトと卵のスープ 青のり大豆小魚	バナナッフル	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳 煮干し	にんじん にら トマト	白髪 玉葱 たけのこ もやし ねぎ キャベツ バナナッフル	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	730	35.4	18.6	403	3.5	4.3
10	金	○	五目豆ご飯	かつおのさらさ揚げ わかめのごま酢和え 大根のみそ汁	夢オレンジ ゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 かつお ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ コーン だいこん えのき	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	770	41.2	23.4	411	8.6	4.1
13	月	○	黒糖パン	チーズ あさりのチャウダー そら豆とツナのサラダ	グレープ フルーツ	あさり ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり せらめ グレープフルーツ	黒糖 パン じゃがいも 米粉	油	753	31.2	24.7	508	10.3	3.8
14	火	○	ご飯	さばのみそ煮 キャベツのおかか和え お講汁	ひとつち ぶどうゼリー	さば ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 にんじん	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖 じゃがいも	ごま	739	33.7	21.6	404	6.4	4.1
15	水	○	ひじきご飯	肉じゃが かきたま汁 煮干し	メロン	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 なると 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	玉ねぎ メロン	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	744	34.4	18.6	433	3.9	4.6
16	木	○	ご飯	和風ハンバーグ もやしと油揚げの和え物 豆腐のみそ汁	河内晩柑	鶏肉 大豆 豆腐 乳 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん もやし きゅうり しめじ 河内晩柑	米 パン 粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	748	34.8	25.9	410	3.9	3.7
17	金	○	創立記念献立 ポークカレーライス	ツナと大豆のサラダ 福神漬け 煮干し	オレンジ	豚肉 レバー ツナ 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 キャベツ オレンジ	米 じゃがいも 強力粉	油 バター	816	32.8	25	400	4.2	3.1
20	月	○	ご飯	鮭のポテトチーズ焼き わかめのごま酢和え 豆腐のみそ汁	河内晩柑	鮭 ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 じゃがいも 砂糖	エッグケア ごま	776	37.9	27.8	481	3.7	3.3
21	火	○	我孫子産野菜の日 ミートソース のペンネ	旧1年5組 食ベエコ リクエスト献立 シーザーサラダ コーンスープ	ティラミス	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ペンネ(スパ グイテック) 砂糖 片栗粉	クリーム 油	844	34	37.4	396	3.4	4.2
22	水	○	ご飯	たらのみそマヨネーズ焼き まわかめのきんぴら 田舎汁 煮干し	バナナ	たら 豚肉 生揚げ	牛乳 まわかめ 煮干し	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ バナナ	米 砂糖 じゃがいも	エッグケア 油 ごま	725	33.5	21	434	3.7	4.3
23	木	○	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め 鶏団子汁 かりかり大豆カレー風味	オレンジ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ 白 オレンジ	米 砂糖 片栗粉	油	755	37.4	26.5	464	4.3	2.8
24	金	○	五目チャーハン	中華風ツナポテト 豆腐チゲ	ひとつち みかんゼリー	豚肉 ツナ かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ だいこん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり えのき はくさい	米 小麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	752	31.3	25.7	385	5.8	4.4
27	月	○	ピビンバ	トック 煮干し&アーモンド	バナナッフル	豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	干しぜんまい 切干大根 もやし だいこん ねぎ 干し椎茸 バナナッフル	米 小麦 砂糖 片栗粉 トック	油 ごま アーモンド	746	32.7	17.7	433	3.9	3
28	火	○	ご飯	ししゃもの唐揚げ 厚揚げの中華煮 なめこのみそ汁	グレープ フルーツ	生揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ たけのこ なめこ だいこん ねぎ グレープフルーツ	米 強力粉 片栗粉 砂糖	油	791	37.5	30.3	633	4.7	3.3
29	水	○	セサミトースト	フレンチサラダ ポークビーンズ	オレンジ	大根 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま 油	867	34.2	34.3	424	3.3	2.8
30	木	○	ご飯 青菜ふりかけ	じゃがいもの肉みそ炒め むらくも汁	河内晩柑	生揚げ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ちりめん じゃこ	こまつな にんじん いんげん	ねぎ えのき 河内晩柑	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま 油	778	33.1	27.3	461	4	3.2
31	金	○	ツナカレーピラフ	スペインオムレツ キャベツのスープ 煮干し&アーモンド	ヨーグルト	ツナ あさり 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ 煮干し ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 小麦 じゃがいも	油 バター アーモンド	806	35.6	29.7	507	5.6	4

※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、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。

- ・仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
- ・エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風調味料です。



今月の平均栄養価	774	34.4 17.8%	25.5 29.7%	435	4.6	3.6
文部科学省基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13 ~ 2.0 %	20 ~ 3.0 %	450	4.5	2.5 未 満

17日(金)は、46回
目の創立記念日です！



毎日 ランチクロスを忘れずに！

朝ごはんを必ず食べましょう！

主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。