



5月 献立表



令和4年4月28日
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖類	油脂類・種実類						
					たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質						
2月	○	油揚げの混ぜ寿司 端午の節句献立	鶏肉の唐揚げ 若竹汁	柏餅	油揚げ、卵、鶏肉、豆腐、かまぼこ	牛乳、のり、わかめ	にんじん、水菜	かんぴょう、干し椎茸、えだまめ、しょうが、しょうが、にんにく、たけのこ、しめじ、えのきたけ	米、砂糖、かたくり粉	ごま、油	803	33.2	32.2	360	2.8	3.9
6月	○	わかめご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒め むらくも汁	きなこ大豆	豚肉、生揚げ、みそ、なるこ、豆腐、たまご、大豆、きな粉	牛乳、わかめ、じゃこ	にんじん、こまつな	たけのこ、玉葱、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま	736	33.6	22.2	483	4.6	4.8
9月	○	ご飯	揚げじゃがいものそばろ煮 納豆 豆腐と油揚げのみそ汁	河内晩柑	納豆、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、えだまめ、ねぎ、だいこん、河内ばんかん	米、麦、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	油	802	34.0	24.4	370	4.4	3.6
10月	○	クリームスパゲッティ	きゃべつとじゃこのサラダ 煮干し	米粉の小倉ケーキ	鶏肉、ベーコン、あさり、豆腐、油揚げ、卵、小豆	牛乳、チーズ、クリーム、じゃこ、煮干し	にんじん、パセリ	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン	スパゲッティ、砂糖	油、バター、ごま、マカロン	812	34.4	30.7	477	5.6	3.3
11月	○	こぎつねご飯	しらすと切干大根の卵焼き 豚汁 チーズ	バナナ	鶏肉、油揚げ、卵、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、しらす干し、チーズ	にんじん、こねぎ、こまつな	しょうが、えだまめ、切干大根、玉葱、えのきたけ、だいこん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう、バナナ	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油	777	33.2	30.0	442	4.5	3.6
12月	○	中華丼	バンサンスー 大豆小魚カレー風味	杏仁豆腐	えび、いか、豚肉、うずら卵、ハム、大豆	牛乳、煮干し	チンゲンツアイ、にんじん	はくさい、玉葱、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし	米、麦、かたくり粉、はるさめ、砂糖	油、ごま	745	32.6	21.3	405	4.8	3.4
13月	○	我孫子産野菜の日 ご飯	鯉とじゃがいものみそがらめ にら玉汁 アーモンド	オレンジ	かつお、凍り豆腐、みそ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、にら	しょうが、えだまめ、えのきたけ、玉葱、オレンジ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま、アーモンド	761	33.1	24.8	340	3.6	3.3
16月	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ ツナとコーンのサラダ 煮干し	グレープフルーツ	ツナ、大豆、ベーコン、豚肉	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱、グリーンピース、にんにく、グレープフルーツ	パン、砂糖、じゃがいも	油	810	31.9	31.4	406	3.6	3.0
17月	○	ご飯	さばの山椒焼き 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	パイナップル	さば、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さいやんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、たけのこ、玉葱、えのきたけ、パイナップル	米、麦、砂糖、こんにやく、じゃがいも	油	744	31.4	28.4	322	3.2	3.5
18月	○	ご飯	まめまめみそ豆 筑前煮 もやしと油揚げのみそ汁	オレンジ	大豆、凍り豆腐、みそ、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、さいやんげん、こまつな	だいこん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、もやし、えのきたけ、オレンジ	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく、じゃがいも	油	736	31.2	21.8	413	4.1	3.2
19月	○	チキンライス	たらポテトチーズ焼き 野菜スープ 煮干し	バナナ	鶏肉、豚肝臓、たら、ベーコン	牛乳、クリーム、チーズ、煮干し	にんじん、トマト、パセリ、こまつな	玉葱、グリーンピース、マッシュルーム、ぶなしめじ、キャベツ、コーン、バナナ	米、麦、じゃがいも、マカロニ	油、バター	725	36.0	20.1	449	3.1	3.1
20月	○	ご飯 韓国風味のり	春巻き 切干大根のナムル 中華コーンスープ	一口みかんゼリー	豚肉、ハム、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳、のり	にんじん、こまつな	干し椎茸、たけのこ、ねぎ、しょうが、切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱	米、麦、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、かたくり粉、薄力粉、ゼリー	油、ごま	744	26.9	26.6	340	4.7	2.4
23月	○	ポークカレーライス	ツナと大豆のサラダ 煮干し	冷凍みかん	豚肉、豚肝臓、みそ、ツナ、大豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん	米、麦、薄力粉、じゃがいも	油、バター	867	30.9	31.4	399	3.7	2.9
24月	○	ご飯 青菜ふりかけ	レバーの甘辛揚げ じゃがいものさっぱり和え 豆もやしのみそ汁	オレンジ	かつお節、豚肝臓、ハム、豚肉、みそ	牛乳、じゃこ、わかめ、くきわかめ	こまつな、にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、きゅうり、もやし、豆もやし、にんにく、ねぎ、オレンジ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま、油	750	32.4	22.7	353	9.3	4.8
25月	○	木の葉丼	みそけんちん汁 アーモンド	メロン	かまぼこ、鶏肉、たまご、卵、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、小ねぎ、こまつな	干し椎茸、玉葱、だいこん、ごぼう、ねぎ、メロン	米、麦、砂糖、かたくり粉、さといも、こんにやく	油、アーモンド	757	32.5	24.3	354	3.3	3.3
26月	○	中華おこわ	にぎすのフリッター 豆腐チゲ	ヨーグルト	豚肉、卵、豆腐、豚肉、みそ	牛乳、干しえび、にぎす、あおのり、ヨーグルト	にんじん、にら	しょうが、たけのこ、干し椎茸、れんこん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、はくさい	米、砂糖、かたくり粉	まつの実、油	757	33.7	23.5	717	2.7	3.6
27月	○	カレーミートtoast	きゃべつとツナのサラダ キャロットポターージュ	一口ぶどうゼリー	豚肉、豚肝臓、大豆、ツナ、ベーコン、白花生、豆乳	牛乳、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	パン、薄力粉、砂糖、ゼリー	油、バター	876	36.3	36.3	546	5.1	4.2
30月	○	ご飯	さわらのみそマヨチーズ焼き ごぼうと春雨の炒め物 田舎汁	オレンジ	さわら、みそ、豚肉、豆腐	牛乳、チーズ	パセリ、にら、にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、ごぼう、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、オレンジ	米、麦、はるさめ、砂糖、じゃがいも、こんにやく	エッグケア、ごま、油	792	34.2	29.5	397	2.4	2.4
31月	○	ターメリックライス	えびとあさりのクリーム煮 カリカリポテトサラダ 煮干し	パイナップル	えび、あさり、ベーコン、白花生、豆乳	牛乳、クリーム、チーズ、煮干し	にんじん、パセリ	玉葱、もやし、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、パイナップル	米、麦、じゃがいも、はちみつ	バター、油	779	27.8	27.0	422	4.3	3.4

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

～持ち物のお願い～

- ・ランチクロス（毎日清潔なものを。）
- ・エプロン、三角巾（給食当番時に必要です。）



今月の平均栄養価	778	32.6 (16%)	26.8 (31%)	421	4.3	3.3
文部科学省摂取基準	830	エネルギー 13～20%	たんばく質 20～30%	450	4.5	2.5 未満