



5月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g	
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆 たん白質	②牛乳・小魚・海藻 無機質 カルシウム	③緑黄色野菜 ビタミンA	④その他の野菜 ビタミンC	⑤穀類・芋類・砂糖 糖質	⑥油脂類 脂質							
2・月	牛乳	端午の節句の献立 中華おこわ	いなだの照り焼き 若草和え 五目卵スープ 煮干し	柏餅	豚肉 いなだ 卵 豆腐	牛乳 煮干し わかめ	人参 いんげん 絹さや 小松菜	干し椎茸 筍 生姜 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉 春雨 柏餅	油 ごま	874	37.5	27.8	406	4.2	3.8		
6・金	牛乳	ご飯	ひじきふりかけ 擬製豆腐 マカロニサラダ じゃが芋とえのきの味噌汁	オレンジ	かつお節 豆腐 鶏肉 卵 ハム	牛乳 わかめ ひじき	小ねぎ 人参 小松菜	ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき オレンジ	米 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	850	33.5	24.2	394	5.1	3.7		
9・月	牛乳	バター トースト	じゃが芋のカレーサラダ かぶと肉団子のスープ くるみフィッシュ	河内ばんかん	大豆 ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 小松菜 かぶの葉	きゅうり ねぎ 生姜 かぶ もやし 干し椎茸 ばんかん	パン 砂糖 じゃが芋 春雨 片栗粉	油 くるみ マーガリン	863	35.1	31.7	447	3.4	3.7		
10・火	牛乳	玄米焼肉 チャーハン	ビック手作り餃子 中華スープ きな粉大豆	キウイ フルーツ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 きな粉 大豆	牛乳	人参 なら ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 干し椎茸 キウイフルーツ	米 玄米 砂糖 餃子の皮 片栗粉	油 ごま	888	37.5	27.8	403	4.7	4		
11・水	牛乳	五目うどん	大豆とさつま芋のかき揚げ ピーナッツ和え よもぎ蒸しパン	パイナップル	鶏肉 なた 大豆 卵 豆乳 小豆	牛乳 ひじき 桜エビ	人参 小松菜 みつば よもぎ	白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし パイナップル	うどん 小麦粉 こめ粉 砂糖	油 マーガリン ごま ピーナッツ	915	34.1	25	508	4.9	4.2		
12・木	牛乳	ご飯	さばのカレー焼き 茎わかめのきんぴら コアピーナッツ キャベツの味噌汁	グレープ フルーツ	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 グレープフルーツ	米 砂糖	油 ごま ピーナッツ	834	34.7	25.7	367	3.5	4.2		
13・金	牛乳	シーフード カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ 煮干し	バナナ	あさり えび いか 豆乳 豆腐 ハム	牛乳 ひじき 煮干し	人参 いんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 福神漬け きゅうり キャベツ バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 マーガリン ごま	853	29.3	22.4	413	7.4	3.5		
16・月	牛乳	ご飯	納豆 豚肉と筍のみそ煮 もずく入りかきたま汁	手作り コーヒゼリー	豚肉 生揚げ 納豆 豆腐 卵	牛乳 もずく (海藻カラキーン) 生クリーム	人参 いんげん 小松菜	生姜 筍 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 えのき	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	油	863	37.4	23.1	449	5.2	3.8		
17・火	牛乳	ご飯	我孫子産野菜の日 ピーナッツ味噌 ししゃもの磯辺揚げ 田舎汁 チキンとわかめの和え物	干し ブルーベリー	卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも のり わかめ	人参 絹さや	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 干しブルーベリー	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	油 ピーナッツ ごま	906	34.1	28.4	502	3.4	3.4		
18・水	牛乳	豚肉と 卵の丼	我孫子産野菜の日 ひじきの五目煮 絹さやの味噌汁	オレンジ	豚肉 卵 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 のり ひじき わかめ	人参 みつば 絹さや	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 白菜 大根 オレンジ	米 麦 砂糖 こんにやく	油	845	38.5	21.3	408	6	4.3		
19・木	牛乳	ガーリック ライス	きのこオムレツ クリームシチュー	河内ばんかん	ベーコン ハム 卵 豆乳 鶏肉 白花豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 アスパラガス パセリ いんげん	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき エリンギ マッシュルーム ばんかん	米 麦 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	878	32.6	27.9	365	3.2	3.8		
20・金	牛乳	コーンピラフ	小さいわしフライ ポークビーンズ	グレープ フルーツ	いか ハム いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳 小さいわし	人参 いんげん	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	862	33.7	24.8	354	3.7	3.7		
23・月	牛乳	ご飯 (海苔佃煮)	ホキのガーリックアーマント焼き ちくりんサラダ キムチ入り豚汁	メロン	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 のり ひじき	パセリ 人参 小松菜	にんにく 筍 キャベツ きゅうり コーン 白菜 ごぼう 大根 ねぎ メロン	米 パン粉 じゃが芋 こんにやく	油 マヨネーズ アーマント ごま	813	35	22.7	395	4.3	3.6		
24・火	牛乳	明太子 スパゲッティ	アスパラサラダ 煮干し	豆腐と きな粉の ケーキ	めんたいこ ベーコン きなこ 卵 豆腐 豆乳 小豆	牛乳 煮干し のり	しそ ピーマン アスパラガス 人参	玉ねぎ にんにく コーン もやし キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン マヨネーズ	915	35	31.7	398	4	3.1		
25・水	牛乳	あさり ご飯	我孫子産野菜の日 揚げだし豆腐かにカマあん お講汁	ヨーグルト	あさり 油揚げ 豆腐 かにカマ 豆腐	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参 みつば いんげん 小松菜	ごぼう 生姜 コーン 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	830	28.8	24.4	513	7	2.9		
26・木	牛乳	豆腐の うま煮丼	揚げ茄子の肉みそかけ はんぺんすまし汁	アメリカン チェリー	豆腐 うずらの卵 豚肉 はんぺん 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 みつば	玉ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 しめじ なす ねぎ アメリカンチェリー	米 麦 砂糖 片栗粉	油	878	36.6	29.7	437	4	4.4		
27・金	牛乳	ハヤシライス	ツナと大豆のサラダ 小魚カシューナッツ	フルーツ ポンチ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 煮干し	人参	マッシュルーム 生姜 にんにく もも 玉ねぎ グリーンピース りんご 大根 キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン カシューナッツ	924	31.7	28.3	388	3.3	3.4		
30・月	牛乳	コッペパン	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ じゃが芋とコーンのスープ チーズ	グレープ フルーツ	豚肉 大豆 豆乳 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ セロリ グレープフルーツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	914	33.4	30.7	453	3.2	4.3		
31・火	牛乳	ご飯	我孫子産野菜の日 青菜のふりかけ 実だくさん汁 レバーとかつおのオーロラ煮 スナップエンドウの炒め物	すいか	かつお節 豚レバー かつお 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 スナップエンドウ 小松菜	生姜 えのき ごぼう 大根 筍 ねぎ すいか	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにやく	油	862	35.3	22.7	377	6.9	3.4		
☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。											平均栄養量		872	34.4	26.3	420	4.6	3.7
★朝食をとってから登校しましょう！！											基準値		850	19~35	27	420	4	3

★我孫子産野菜の日★

17日(火)・・・ねぎ
18日(水)・・・ねぎ
25日(水)・・・ねぎ
31日(火)・・・ねぎ

今月は
石山正昭さんが
納品して下さいます。

