

| 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 g | 塩分 g |
|--|----|----------|-------------|--------|---------|------------|------------|-------------|--------------|-----------|-------|------------|---------|------|----------|------|------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | デザート | ①魚・肉・卵・大豆 | ②牛乳・小魚・海藻 | ③緑黄色野菜 | ④その他の野菜 | ⑤穀類・芋類・砂糖 | ⑥油脂類 | | | | | | |
| | | | | | | 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 | | | | | | |
| 8・火 | ○ | 中華おこわ | トック入りスープ | 華風あえ | ヨーグルト | 豚肉 卵 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 長葱 もやし ザーサイ | 米 もち米 | 油 松の実 | 846 | 32.3 | 25.1 | 554 | 4.5 | 3.9 |
| トックは、うるち米を使った韓国のお雑煮です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9・水 | ○ | チキン | 福神漬け | わかめサラダ | スイートポテト | 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉葱 きゅうり コーン | 米 小麦粉 | バター 油 | 964 | 29.5 | 26 | 372 | 2.8 | 4 |
| さつま芋を使った、手作りのスイートポテトです。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10・木 | ○ | 我孫子産野菜の日 | ししやものオランダ揚げ | | きんかん | 卵 みそ | 牛乳 ししやも | 人参 パセリ | 大根 長葱 きんかん | 米 小麦粉 | 油 ごま | 833 | 32.2 | 22 | 474 | 3.3 | 3.3 |
| きんかんは、皮ごと食べられます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11・金 | ○ | 鏡開き | お好み焼き | | お汁粉 | エビ イカ 豚肉 | 牛乳 桜エビ | 人参 チンゲン菜 | しめじ 筍 キャベツ | 麵 小麦粉 | 油 | 872 | 38.3 | 26.2 | 429 | 3.7 | 3.7 |
| 鏡開きの献立です。お汁粉に、白玉餅を入れました。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15・火 | ○ | オムライス | コーンポタージュ | 粗挽きベッパ | | 鶏肉 ハム | 牛乳 クリーム | 人参 パセリ | 玉葱 グリンピース | 米 小麦粉 | 油 バター | 897 | 28.5 | 27.2 | 378 | 2.5 | 4.4 |
| チキンピラフに薄焼き卵をのせて食べます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16・水 | ○ | サーモンカツ | トマトシチュー | | ヨーグルト | 鮭 卵 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト | 玉葱 キャベツ | パン 砂糖 | 油 | 916 | 38.5 | 30.3 | 364 | 2.1 | 3.4 |
| 丸パンにサーモンカツとキャベツをはさんで食べます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17・木 | ○ | あさりの | 大根のみそ汁 | | パイナップル | あさり エビ | 牛乳 桜エビ | 人参 小松菜 | 玉葱 長葱 枝豆 | 米 小麦粉 | 油 | 784 | 31.2 | 19.6 | 391 | 10.5 | 4.1 |
| あさりのかき揚げは、鉄分たっぷり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18・金 | ○ | ご飯 | 鯖の味噌煮 | | りんご | 納豆 鯖 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 長葱 えのき りんご | 米 小麦粉 | 油 | 844 | 38.6 | 22 | 337 | 4.5 | 4 |
| むらも汁には、豆腐と卵が入っています。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21・月 | ○ | ゆかりご飯 | ししやもの胡麻焼き | | | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 ししやも | 人参 しそ | ごぼう しいたけ | 米 小麦粉 | 油 ごま | 866 | 34.4 | 27.7 | 674 | 4.8 | 3.3 |
| ししやもの胡麻焼きは、胡麻をたっぷり両面に付けて焼きました。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22・火 | ○ | ご飯 | 鯛のつみれ | | みかん | 鯛 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | 玉葱 長葱 なめこ | 米 小麦粉 | 油 ごま | 901 | 36.4 | 26.5 | 427 | 5.1 | 3 |
| 手作りの鯛のつみれは、千葉県銚子の鯛で作ります。栄養満点。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23・水 | ○ | カレー | 白菜のクリーム煮 | | アーモンド | あさり エビ イカ | 牛乳 クリーム | 人参 ビーマン | 玉葱 白菜 きゅうり | 米 小麦粉 | 油 バター | 832 | 33 | 27.9 | 457 | 7 | 4 |
| 旬の美味しい白菜をクリーム煮にしました。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24・木 | ○ | 梅干し | 給食記念日 昔の給食 | | バナナ | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 かぼちゃ | 長葱 ごぼう しめじ | 米 麵 | | 770 | 38.1 | 14.4 | 322 | 3 | 4.1 |
| 給食記念日にちなんで、山形県の日本初給食献立のおにぎり、焼き魚、漬物です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25・金 | ○ | 沖縄料理 | マーミーナチャンプル | | くるみの | 豚肉 豆腐 卵 | 牛乳 もずく | 人参 ニラ | キャベツ もやし 大根 | 米 小麦粉 | 油 | 817 | 28.6 | 29.1 | 405 | 3.6 | 4.6 |
| 沖縄でよく食べられる、シンジューシーチャンプル、もずく、黒糖をだします。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28・月 | ○ | 中華料理 | 海鮮シューマイ | | ぼんかん | 鶏肉 大豆 エビ | 牛乳 わかめ | 人参 ニラ | 玉葱 もやし 白菜 長葱 | 米 小麦粉 | 油 | 813 | 38.6 | 21.8 | 451 | 3.4 | 3.4 |
| 手作りの海鮮シューマイは、人気メニューの一つです。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29・火 | ○ | 鳥取のおこわ | 厚焼き卵 | | | ささげ 鶏肉 卵 | 牛乳 | 人参 小松菜 | ごぼう しめじ きゅうり | 米 もち米 | 油 | 818 | 32.3 | 26.6 | 384 | 3.8 | 4.5 |
| 大山おこわは、鳥取の郷土料理です。ささげと栗が入ります。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30・火 | ○ | 千産千産の日 | 鯛のさんが焼き | | ブチトマト | みそ 卵 | 牛乳 鯛 | 人参 | 長葱 キャベツ 木くらげ | 米 小麦粉 | 油 ごま | 928 | 38.3 | 33.6 | 385 | 4.5 | 3.9 |
| 千産地消費献立です。千葉県産をたくさん使用した献立です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31・木 | ○ | 肉みそ丼 | ビーフンスープ | | はっさく | 豚肉 大豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 | しめじ 筍 長葱 玉葱 | 米 小麦粉 | 油 | 877 | 35.4 | 22.8 | 387 | 5.3 | 4 |
| ビーフンは、米から出来ています。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日本の素晴らしい行事食 | | | | | | | | | | | | 平均値 | | | | | |
| おせち料理 | | | | | | | | | | | | 858 | | | | | |
| 縁起の良い意味や願いが込められています。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○伊達巻 巻物(書物)を表し、学問や文化の繁栄 | | | | | | | | | | | | 基準値 | | | | | |
| ○海老 腰が曲がるまで、長寿を祈る | | | | | | | | | | | | 850 | | | | | |
| ○数の子 子孫繁栄 | | | | | | | | | | | | 19~35 | | | | | |
| ○紅白なます、紅白かまぼこ 紅白は、お祝い事につかわれることから、縁起が良い | | | | | | | | | | | | 27 | | | | | |
| ○田作り かたくちいわしが、肥料として使われたことから、豊作祈願 | | | | | | | | | | | | 420 | | | | | |
| ○黒豆 まめに暮らす、まめに働く、元気に暮らす | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| ○栗きんとん 栗金団と書くことから、金運を招く | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| ○昆布巻き 喜ぶという語呂合わせから、子孫繁栄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○里芋 里芋は、土の中に小芋をたくさんつけることから、子孫繁栄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ○れんこん 穴が開いているので、先を見通す | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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、食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について毎月約100品程度の検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。