



# 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	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						
1・水	○	フレンチトースト	★我孫子産野菜の日 ポトフ じゃが芋のカレーサラダ	きな粉大豆	卵 豚肉 大豆 ウインナー ハム きな粉 ベーコン	牛乳	人参 蕪の葉 パセリ	蕪 きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油	904	38.2	29.8	406	4	3.3	
手作りのフレンチトーストです。																	
2・木	○	中華おこわ	★端午の節句献立 豆腐とエビのチリ煮 きゅうりの中華漬け	柏餅	豚肉 エビ 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ニラ	しいたけ メンマ 大根 ザーサイ 筍 長葱 きゅうり セロリ	餅 米 餅米 砂糖 片栗粉	油 松の実 ごま	846	33.2	25.3	405	4.6	4.3	
一足早く、端午の節句献立																	
7・火	○	セルフオムライス	★我孫子産野菜の日 あさりのチャウダー アスパラサラダ	グレープフルーツ	鶏肉 あさり 卵 花豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ アスパラ トマト	玉葱 グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	867	32.3	27.6	434	10.2	4.1	
チキンライスに薄焼き卵をのせます。																	
8・水	○	ご飯	★我孫子産野菜の日 レバーと根菜のピーナッツあえ 絹さやのみそ汁	冷凍みかん	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参	ごぼう れんこん 絹さや 大根 長葱 白菜 みかん	米 麦 片栗粉 さつま芋	落花生 油 ごま	953	35.9	24.4	396	10	2.4	
レバーには、鉄分がたくさん入っています。																	
9・木	○	高菜とじゃこのかみかみご飯	鮭のレモン焼き じゃがバター さつま汁	オレンジ	大豆 鮭 ベーコン みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 海菜 ちりめんじゃこ	パセリ 人参 小松菜 高菜	大根 長葱 オレンジ レモン	米 麦 さつま芋 こんにやく	ごま 油 バター	910	37.3	31.8	405	3.5	4.1	
ご飯には、かみ応えがある、高菜、大豆、じゃこを入れました。																	
10・金	○	キムチチャーハン	豆腐のオイスター炒め 小魚アーモンド	柔らか杏仁豆腐	豚肉 卵 豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	人参 ニラ 茎にんにく 玉葱	長葱 白菜 みかん 玉葱 レモン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	841	34.4	25.2	557	4.1	3	
リクエストが多いキムチチャーハンです。																	
13・月	○	ご飯	つくね焼き さつま芋のコロコロサラダ 若竹汁	ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 豆腐 ひよこ豆 ハム かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	人参 三つ葉	長葱 きゅうり レーズン 筍	米 麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	マヨネーズ 油	893	34.9	24.4	458	4.2	4	
筍は、4月～5月が旬です。																	
14・火	○	山菜おこわ	★我孫子産野菜の日 新じゃがの南蛮煮 ゴマドレサラダ	河内晩柑	油揚げ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 さや印元	椎茸 山菜 ごぼう 筍 絹さや もやし キャベツ 河内晩柑	米 もち米 じゃが芋	油 ごま	781	33	22.6	472	4	4.1	
河内晩柑は、ジュースーオレンジともいわれています。																	
15・水	○	ポークカレーライス 福神漬	ごぼうサラダ	手作り抹茶ゼリー	豚肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 グリンピース きゅうり コーン キャベツ ごぼう	米 麦 バター	油 ごま マヨネーズ	959	31.2	30.3	430	2.6	3.5	
手作りの抹茶ゼリーは牛乳と小豆が入っています。																	
16・木	○	スパゲッティミートソース	コールスローサラダ くるみフィッシュ	米粉のバナナケーキ	大豆 豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ 煮干し ヨーグルト	パセリ 人参 トマト	玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり コーン パイン バナナ ぶどう	麵 米粉 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブ油 くるみ	956	36.9	34.5	505	4.2	3.4	
ミートソースには、大豆が入っています。																	
17・金	○	かき揚げ丼 即席漬け	お講汁	パイナップル	イカ エビ 卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 桜エビ 昆布	人参 小松菜	玉葱 三つ葉 白菜 大根 長葱 オレンジ ごぼう パイン	米 麦 小麦粉 里芋	油 ごま	835	32.3	19.1	478	3.1	3.2	
手作りの海鮮かき揚げとたれをご飯にかけて食べます。																	
20・月	○	米粉パン	シーフードグラタン カレーツナサラダ もずくとうずら卵のスープ	キウイフルーツ	イカ エビ ツナ あさり ベーコン うずらの卵	牛乳 チーズ ヨーグルト もずく	人参 さや印元 パセリ 蕪の葉	玉葱 マッシュルーム キャベツ 蕪 キウイフルーツ	パン 砂糖 小麦粉	油 バター マヨネーズ	841	34.4	36.8	454	5	4.2	
米の粉が入ったパンです。																	
21・火	○	わかめご飯	新じゃがの煮付け 五色あえ 大豆とじゃこの青のり絡め	アップルシャーベットの	鶏肉 卵 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	絹さや キャベツ 筍 椎茸 玉葱 大根 りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	833	31.3	17	483	4.7	4.1	
大豆とじゃこの青のり絡めは、食べ易い味付けにしました。																	
22・水	○	★我孫子産野菜の日 グリンピースご飯	鯉のオーロラ煮 なめこ汁	ナムル プチダノン	大豆 鯉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	グリンピース もやし きゅうり 長葱 筍 なめこ 白菜 すいか	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	811	38	21.9	422	4.4	4	
新鮮なグリンピースを使った、旬のご飯です。																	
23・木	○	★我孫子産野菜の日 ご飯	鯖の山椒焼き 筍の土佐煮 小玉すいか キムチ豚汁	小玉すいか	卵 鯖 ハム 豆腐 みそ 生揚げ たらこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	筍 白菜 ごぼう 大根 長葱 すいか	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	798	39.8	21.3	372	3.7	3.7	
今が旬の小玉すいかは、皮が薄く、果実が多いです。																	
24・金	○	★我孫子産野菜の日 ご飯	エビと葱の卵焼き 海苔の佃煮 ビーンズサラダ 根菜汁	フルーツ ミルクゼリー	卵 ひよこ豆 白印元 大豆	牛乳 のり 桜エビ	人参 小松菜 蕪の葉	長葱 椎茸 キャベツ 蕪 ごぼう れんこん しめじ 桃 みかん 蕪	米 麦	油	827	31.4	23.1	463	4.5	3.1	
練乳が入った、手作りのミルクゼリーです。																	
27・月	○	ビビンバ	卵の醤油煮 中華スープ	メロン	卵 牛肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	ぜんまい もやし 大根 メンマ 椎茸 メロン	米 麦 砂糖	油 ごま	855	33.9	28.9	415	5.2	4.6	
牛肉、ぜんまい、ナムル、なますをのせたビビンバです。																	
28・火	○	手作りコロッケ バーガー	野菜スープ ミックスマツツ	ヨーグルトあえ	ベーコン 花豆 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 白菜 コーン バナナ パイン 桃	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 くるみ 油	アーモンド カシュナッツ	910	30.9	37.7	467	3.8	3.9	
クリーミーな手作りコロッケです。パンにはさんで食べましょう。																	
29・水	○	ご飯	海鮮シューマイ 焼き豚ときゅうりのあえもの とうもろこしのスープ	レモンヨーグルト	鶏肉 大豆 エビ 卵 豚肉 たら	牛乳 のり ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	玉葱 長葱 コーン キャベツ きゅうり レモン	米 麦 シューマイの皮 片栗粉 砂糖	油	805	34.9	16.6	421	3.2	3.9	
手作りの海鮮シューマイは、人気メニューの一つです。																	
30・木	○	五目ご飯	ししゃものパリパリ揚げ ベーコンじゃこサラダ 新じゃがと新玉のみそ汁	小玉すいか	油揚げ 鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 昆布 ししゃも わかめ ちりめんじゃこ	人参 しその葉 ほうれん草 小松菜	椎茸 絹さや ごぼう しめじ コーン キャベツ 玉葱 すいか	米 麦 みそ ワンタンの皮 砂糖 じゃが芋	油	826	37.4	22.3	492	3.7	4.5	
ししゃものパリパリ揚げは、ワンタンの皮にししゃもと青しそをはさみました。																	
31・金	○	冷やし中華	海藻サラダ プチトマト	ロールビスケット	ハム 卵	牛乳 海藻	人参 トマト	もやし きゅうり 玉葱 キャベツ コーン レーズン	麵 砂糖 小麦粉 ライ麦	油 バター アーモンド	851	28.5	27.8	361	2.6	4.5	
冷やし中華が美味しい季節となりました。																	
平均栄養量											862	34.3	26.1	443	4.5	3.8	
基準値											820	30	26	450	4	3	

### 今月の我孫子産野菜 ○長葱○玉葱○キャベツ

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。

(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。