



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
					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						
		主食	主菜	副菜	デザート	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						
1	○	ご飯	鰯ハンバーグ 粉吹き芋 里芋の味噌汁	りんご	鰯 鶏肉 卵 みそ 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉葱 大根 長葱	米 里芋 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 ごま	856	35.7	21	367	4.7	3.6
5	○	芋ピーご飯	<b>千産千消の日</b> 鯖の有馬焼 豚汁 切干大根のナムル	プチトマト	鯖 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 トマト	大根 キャベツ きゅうり 長葱 ごぼう	米 さつま芋 里芋 砂糖 こんにやく	油 ごま	803	36.8	25.6	405	3.9	3.6
6	○	豆腐の旨煮丼	大根の中華漬け 鶏団子汁	ヨーグルト	豆腐 豚肉 卵 うずら卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	玉葱 大根 長葱 椎茸 しいたけ セロリ ごぼう 白菜 えのき	米 麦 砂糖 片栗粉	油	907	38.4	23.5	531	4.4	4
7	○	きな粉 揚げパン	五目すいとん 焼き豚ときゅうりのあえもの くるみフィッシュ	バナナ	きな粉 鶏肉 油揚げ ナルト	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	大根 白菜 長葱 しいたけ きゅうり 椎茸 キャベツ バナナ	パン 砂糖	油 くるみ	859	32.4	30.8	491	3.6	4.8
8	○	するめ 混ぜご飯	<b>いい菌の日</b> ししゃもの胡麻焼き 大根の味噌汁 角なます	柿	イカ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	大根 セロリ きゅうり 長葱 柿	米 麦	油 ごま	785	38.7	23.8	628	4.5	4.5
11	○	ひじきご飯	擬製豆腐 芋煮汁 きな粉大豆	みかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉 豚肉 大豆 卵	牛乳 ひじき	人参 万能葱 小松菜	ごぼう 長葱 しめじ みかん	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	油	820	37	24.8	460	6.3	3.5
13	○	あさりきのこ かき揚げ うどん	<b>我孫子産野菜の日</b> ピーナッツあえ	さつま芋 蒸しパン	あさり ナルト 大豆 卵 ピーナッツ	牛乳	人参 小松菜	長葱 玉葱 しめじ みつ葉 キャベツ もやし	麵 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 ピーナッツ	861	32.6	27.7	423	9.1	4.1
15	○	ちらし寿司	<b>七五三献立</b> 鮭の西京焼き なめこ汁 シルバーサラダ	みかん	鶏肉 卵 鮭 みそ ハム 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	かんぴょう 椎茸 長葱 キャベツ きゅうり なめこ みかん	米 砂糖 春雨	油 マヨネーズ	803	39.6	23.9	384	3.7	4.7
18	○	長崎ちゃんぽん うどん	中華サラダ アーモンド	コーン マフィン	うずら卵 イカ エビ 卵	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参	白菜 玉葱 しいたけ 長葱 にんにく コーン きゅうり キャベツ 筍	麵 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	877	34.9	39.1	421	2.6	4.1
19	○	きのこ カレーライス 福神漬け	かぼちゃとさつま芋の サラダ 大豆と煮干しの揚げ煮	柿	鶏肉 みそ ハム 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ	きのこ エリンギ しめじ まいたけ きゅうり コーン 柿	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 さつま芋 麦	油 ごま バター マヨネーズ	969	31.2	29.3	434	4.3	3.4
20	○	ご飯 納豆	生揚げと里芋の そぼろ煮 もやしのお浸し	りんご	納豆 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しいたけ グリーンピース もやし りんご	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 こんにやく	油	790	32.3	24.1	447	5.1	2.3
21	○	さつま芋おこわ	手作りシューマイ 菊花あえ 石狩汁	みかん	豚肉 卵 鮭 みそ 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	菊の花 椎茸 長葱 玉葱 しめじ 大根 ゆず みかん 白菜	米 麦 じゃが芋 さつま芋		860	37	24.2	370	4	4.6
22	○	ガーリック アーモンド トースト	トマトシチュー コールスローサラダ	手作り 抹茶ゼリー	白印元 豚肉 ハム 小豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン バター アーモンド	911	30.5	31.4	426	2.7	3.7
25	○	チキンライス	豆とうずら卵の グラタン 大根とわかめのスープ	りんご	鶏肉 白印元 うずら卵 エビ 卵 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	トマト 小松菜	玉葱 グリンピース マッシュルーム 大根 長葱 りんご	米 麦 小麦粉 マカロニ 片栗粉	油 バター	944	37.6	32.7	489	3.3	4.3
26	○	山菜おこわ	ししゃものオランダ揚げ かき玉汁 大根サラダ	みかん	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 カニカマ	牛乳 ししゃも	人参 パセリ 小松菜	椎茸 山菜 長葱 白菜 きゅうり 大根 みかん	米 もち米 小麦粉 砂糖	油	738	34.8	22.7	503	3.2	4.6
27	○	フルーツ サンドパン	あさりのチャウダー 海藻サラダ	粗挽き ペッパーピーンズ	あさり ナルト ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻	人参 小松菜	パイン 桃 みかん バナナ 玉葱 きゅうり コーン キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	882	28.8	31.4	452	7.7	4.1
29	○	わかめじゃこ ご飯	おでん 卵の醤油煮 蕪と白菜の浅漬け	ヨーグルト	がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 わかめ	人参 蕪の葉 しそ	大根 蕪 白菜	米 麦 じゃが芋 砂糖		771	29.8	21.2	517	3.6	5.4
											849	34.6	26.9	456	4.5	4.1
											基準値					
											820	30	26	450	4	3



我孫子市の美味しいこしひかりの新米です。

5日は、千産千消の日 8日は、いい菌の日 15日は、七五三献立です。お楽しみに！

今月の我孫子産野菜は、さつま芋、里芋、長葱、大根、人参を使用します。あびこんから、納品されます。

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。

検査結果につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。