平成27年

5月 献立表

我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名 主食	主菜 副菜	デザート	主に肉・骨・血になる 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)	主に体の調子を整える ③緑黄色野菜 ビタミンA(カロテン)	④その他の野菜 ビタミンC	主に体温・力になる ⑤穀類・芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂類 脂質	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
1 金	○	中華おこわ	***端午の節句献立*** ししゃものオランダ揚げ 豆腐と野菜のピリ辛スープ	柏餅	豚肉 豆腐 大豆 小豆	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 小葱	椎茸 長葱 メンマ ザーサイ キャベツ	米 もち米 片栗粉 砂糖	油 砂糖 胡麻	809	34.8	26.2	484	3.8	3.9
											端午の節句献立です。柏餅には子孫繁栄の願いがあります。					
7 木	○	豆腐の旨煮丼	即席漬け 若竹汁	グレープフルーツ	豆腐 豚肉 うずらの卵 はんぺん	牛乳 昆布	人参 小松菜 青梗菜 みつ葉	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ 筍 グレープフルーツ	米 麦	油	733	32.4	20.1	502	4.2	3.4
											丼ご飯に豆腐の旨煮をかけます。					
8 金	○	ご飯 ピーナッツ味噌	鯖の山椒焼き 豚肉と筍の南蛮煮	夏みかん	鯖 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉葱 筍 ごぼう 椎茸 夏みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ピーナッツ	911	38.8	31.3	375	3.7	3.7
											旬の筍を使ったピリ辛の南蛮煮です。					
11 月	○	ココア揚げパン	肉団子汁 マヨ胡麻サラダ	バナナ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜 グリーンアスパラ	長葱 ごぼう 白菜 えのき キャベツ きゅうり 玉葱 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	782	26.4	27	383	3.4	3.1
											人気のココア揚げパンです。					
12 火	○	カレーシーフード ピラフ	おからマフィン トマトシチュー	パイナップル	あさり イカ 卵 エビ おから 豚肉 ベーコン 白印元	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉葱 しめじ エリンギ パイン	米 麦	油 バター	884	37.2	29.4	433	7.6	4.2
											手作りのおからマフインです。					
13 水	○	肉味噌丼	我孫子産野菜の日 もずく入りかき玉汁 しその香り漬け	アップル シャーベット	豚肉 大豆 卵 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン パセリ トマト 小松菜	玉葱 長葱 筍 えのき きゅうり キャベツ りんご	米 麦 片栗粉 砂糖	油	857	36.3	23.1	410	6	3.9
											もずくの生産量は沖縄が1位です。					
14 木	○	高菜 チャーハン	小芋のから揚げ ビーフンスープ	ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 高菜 小松菜	白菜 長葱 椎茸 もやし	米 じゃが芋 ビーフン	油 ごま	775	25.8	22.7	439	2.7	3.8
											新じゃが小芋のから揚げは、毎年大人気です。					
15 金	○	グリンピース ご飯	鰹のケチャップ煮 切干大根のナムル じゃが芋の味噌汁	グレープフルーツ	鰹 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	グリンピース 大根 きゅうり 玉葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	755	34.2	17.9	349	4.2	4.3
											旬のグリンピースご飯と旬の鰹のケチャップ煮です。					
18 月	○	ポークカレー 福神漬け	ひじきのマリネ	ヨーグルトあえ	豚肉 みそ ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	玉葱 きゅうり パイン みかん 桃 バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	911	27.4	29.3	371	3.3	3.3
											大人気のカレーライスです。					
19 火	○	ご飯 納豆	ししゃもの胡麻焼き マセドアンサラダ 豆腐と大根の味噌汁	小玉すいか	納豆 エビ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	人参 小松菜	きゅうり コーン 長葱 大根 すいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ ごま 油	847	37.1	28.8	648	5.3	3
											カルシウムたっぷりのししゃもの胡麻焼きです。					
20 水	○	手作りコロッケ バーガー	トマトと卵のスープ パインサラダ	河内晩柑	ベーコン 卵 白花豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり パイン 河内晩柑	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉	油	886	32.5	29.2	451	3.8	4.4
											白花豆を入れたクリーミーなコロッケです。					
21 木	○	あさりご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根サラダ にら玉汁	手作り ココアプリン	あさり みそ 卵 油揚げ 豆腐 ひよこ豆 鮭 ツナ	牛乳 昆布 わかめ チーズ	人参 みつ葉 ニラ	ごぼう えのき 玉葱 大根	米 麦 砂糖	マヨネーズ 油	805	38.6	28.1	460	6.3	3.9
											旬のあさりには、鉄分がたっぷりです。					
22 金	○	ジャージャー 麺	手作りたこ焼き ミックスナッツ	マンゴー入り 杏仁豆腐	豚肉 大豆 卵 たこ みそ	牛乳	人参	きゅうり もやし 筍 長葱 キャベツ 椎茸 パイン 桃 みかん	麺 小麦粉 砂糖	マヨネーズ くるみ 油 アーモンド カシュナッツ	885	35.2	30.5	362	4	3.8
											大皿によそった麺に、肉味噌をかけて食べます。					
25 月	○	山菜おこわ	ほきのガーリックマヨネーズ焼き 和風サラダ なめこ汁	きな粉大豆	大豆 ほき 豆腐 油揚げ きな粉 みそ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	椎茸 山菜 キャベツ きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 もち米 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	752	38	24.3	393	4.1	4.3
											旬の山菜おこわです。					
26 火	○	ご飯	和風ハンバーグ 粉吹き芋 コーンポタージュ	パイン	豚肉 鶏肉 大豆 卵 花豆	牛乳 ひじき クリーム	人参 小松菜 パセリ	玉葱 コーン えのき しめじ 椎茸 パイン	米 麦 パン粉 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 バター	871	34.2	25.4	372	3.2	2.5
											人気の手作りハンバーグです。和風味です。					
27 水	○	フルーツサンド	我孫子産野菜の日 あさりのチャウダー 春キャベツとじゃこのサラダ	チーズ	あさり ベーコン	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ クリーム	小松菜 人参	キャベツ 玉葱 きゅうり みかん 桃 バナナ パイン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	869	31.7	32.2	530	7.7	4.2
											食パンにフルーツクリームをはさんで食べましょう！					
28 木	○	セルフ オムライス	我孫子産野菜の日 じゃが芋のチーズ焼き ポトフ風スープ	くるみフィッシュ	卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	人参 小松菜 パセリ トマト	玉葱 グリンピース 蕪 セロリ キャベツ	米 麦 じゃが芋	油 くるみ	817	30.7	26.1	486	3	4
											チキンライスに薄焼き卵をのせて食べましょう！					
29 金	○	ご飯 冷奴	鯖の豆板醤焼き わかめとツナのあえもの 根菜汁	冷凍みかん	豆腐 鯖 ツナ みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ コーン 大根 ごぼう はす みかん きゅうり しめじ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 マヨネーズ	809	36.4	27.4	390	3.9	3.7
											冷凍みかんが美味しい季節となりました。					
									今月の平均値		833	33.6	26.8	434	4.5	3.7
									基準値		820	30	26	450	4	3

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為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、均一に撹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。

天候等の都合により納品が出来ない場合は、献立が一部変更となりますので、ご了承ください。