



# 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 g	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	脂質						
2月	○	ご飯 納豆	鯖のカレー焼き 落花生あえ 根菜汁		プチトマト	納豆 鯖 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 プチトマト	玉葱 キャベツ もやし 大根 ごぼう れんこん しめじ	米 麦 さつまいも こんにやく	油 落花生	777	36.5	24.1	390	4.7	3.3
4月	○	9-2リクエスト ココア揚げパン	とうもろこしのスープ わかめサラダ 抹茶大豆		バナナ	卵 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 コーン キャベツ きゅうり バナナ	パン 砂糖 片栗粉	油 ごま	793	24.4	23.3	369	3.6	3.1
5月	○	わかめじゃこ ご飯	干草焼き さつまいものココロサラダ のっぺい汁		りんご	卵 ひよこ豆 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 椎茸 きゅうり ごぼう りんご	米 麦 里芋 片栗粉	油 マヨネーズ	728	26.5	19.3	387	3.6	2.8
6月	○	豆腐の旨煮丼	鶏団子スープ 大根ときゅうりのキムチ		みかん	豆腐 うずら卵 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜 青梗菜	玉葱 しめじ 長葱 白菜 ごぼう えのき 大根 きゅうり みかん	米 麦 片栗粉	油	805	35.8	21.1	493	4.7	3.5
9月	○	するめご飯	いい歯の日(11月8日)献立 ししゃもの南蛮漬け 小松菜のごまあえ お講汁		柿	豚肉 油揚げ するめいか	牛乳 ししゃも	人参 ビーマン 小松菜	玉葱 大根 長葱 ごぼう 柿	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	764	34.3	19.7	537	4.3	3.9
10月	○	チャーハン	ホキのポテトマヨネーズ焼き ピリ辛スープ		マンゴ 杏仁豆腐	豚肉 卵 ホキ 白印元 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン パセリ	長葱 メンマ ザーサイ 玉葱 筍 パイン 桃 みかん マンゴ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	829	38	27	347	3.8	4.3
11月	○	ご飯 まめ豆味噌	鯖の山椒焼き きのこけんちん汁 白菜の即席漬		レモン ヨーグルト	大豆 凍り豆腐 みそ 鯖 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	大根 長葱 えのき 椎茸 しめじ きゅうり 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	油	790	36.1	21.9	420	3.1	3.2
13月	○	山菜おこわ	海老と葱の卵焼き 野菜のおかかあえ つみれ汁		みかん	油揚げ 鶏肉 卵 鶏 みそ	牛乳 エビ のり	人参 小松菜	椎茸 山菜 長葱 白菜 大根 玉葱 みかん	米 もち米 小麦粉 砂糖	油	738	38.7	21.5	539	4.2	3.8
16月	○	まいたけと 豚肉ご飯	ししゃもフライ 野菜のアーモンドあえ 里芋の味噌汁		柿	豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 小松菜	舞茸 キャベツ もやし 玉葱 大根 柿	米 麦 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	810	31.8	28.1	531	4.6	4.5
17月	○	千産千消献立 ご飯 鯛の角煮	擬製豆腐 和風サラダ さつま汁		さつま芋 プリン	鯛 卵 豆腐 鶏肉 みそ	ひじき わかめ	人参 小松菜	長葱 キャベツ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 さつま芋	油	831	31.9	23.8	424	4.3	3.9
18月	○	きのこうどん	ビーンズサラダ ナッツと煮干し		さつま芋 蒸しパン	油揚げ 鶏肉 卵 ちくわ 白印元 ハム ひよこ豆 大豆	牛乳 わかめ チーズ かえり煮干し	人参 小松菜	玉葱 長葱 しめじ 椎茸 舞茸 キャベツ きゅうり	麵 小麦粉 砂糖 さつま芋	油 ごま マヨネーズ ナッツ	894	36.3	32.8	532	3.8	4.3
19月	○	お豆のピラフ	おからキッシュ ベーコンじゃこサラダ 白菜のスープ		みかん	大豆 エビ 卵 ひよこ豆 おから ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ クリーム	小松菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ えのき 枝豆 きゅうり 白菜 コーン みかん 玉葱 エリンギ	米 麦	油 バター	858	33.9	33.9	511	4.5	4.4
20月	○	さつま芋ご飯	秋刀魚の甘露煮 大豆の五目煮 豆腐と大根の味噌汁		小倉の 牛乳寒	秋刀魚 大豆 豆腐 小豆 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ ひじき	人参 さや印元 小松菜	長葱 大根	米 さつま芋	油 ごま	915	37	30.1	439	4.8	4.4
24月	○	和食の日献立 ご飯 味付けのり	鯛のさんが焼き さつま芋とじゃが芋のサラダ もずくとえのきのすまし汁		りんご	鯛 鶏肉 卵 みそ ハム	牛乳 のり もずく	人参 しその葉	長葱 きゅうり えのき りんご	米 麦	油 ごま マヨネーズ	786	33.1	24.7	334	3.1	2.3
25月	○	シナモンナッツ トースト	きのこブロックリーの 米粉クリーム煮 はすのゴマドレサラダ		粗挽き ベッパーピーンズ	鶏肉 ハム ひよこ豆 白印元	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 ブロックリー	玉葱 椎茸 しめじ れんこん きゅうり もやし	パン 小麦粉 さつま芋 米粉 片栗粉 じゃが芋	油 ごま バター アーモンド マーガリン	920	31.9	32.7	477	3.1	4.1
26月	○	ポークカレーライス 福神漬	小松菜のサラダ 小魚アーモンド		ヨーグルトあえ	豚肉 みそ 卵	牛乳 粉チーズ かえり煮干し ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 大根 バナナ グリーンピース みかん 桃 パイン	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター アーモンド	961	31.8	32.8	554	4.6	3.1
30月	○	ご飯	揚げだし豆腐 鶏肉と野菜の胡麻煮		みかん	鶏肉 豆腐	牛乳 こうなご	人参	大根 ごぼう れんこん みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま くるみ	832	33.2	26.3	418	3.5	2.6
<b>今月の平均値</b>											825	33.2	26.1	453	3.8	3.6	
<b>基準値</b>											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。

## お米は、我孫子市の美味しい新米のこしひかりです。

- 9日はいい歯の日(11月8日)献立です。噛み応えのある献立です。
- 17日は、千産千消献立の日です。この日の献立は約85%が我孫子産や千葉県産の食材です。
- 24日は和食の日献立の日です。平成25年に和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました。(すまし汁のだしは、昆布と削り節でとります。)

今月は、千産千消月間です。千葉県の食材を多く取り入れました。

天候等の事情により、食材の納品が出来ない場合は、献立が一部位変更となりますので、ご了承ください。



こめたろう