



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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		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・果物	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
1	○	ご飯	秋刀魚の梅煮 白菜の浅漬け さつま汁	小倉の牛乳寒	秋刀魚 豚肉 小豆 みそ	牛乳	小松菜 人参	白菜 柚子 大根 長葱 きゅうり	米 麦 砂糖 さつま芋	油	846	31.6	27.6	377	3	3.2	
2	○	ペペロンチーノ	つくし学級さつま芋の日 ビーンズサラダ チーズかまぼこ	スイートポテト	ベーコン ハム 白印元 ひよこ豆 卵 かまぼこ 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	麵 砂糖 さつま芋	マヨネーズ バター 油	771	27.9	24.2	405	2.2	3.3	
4	○	ご飯	2-1 3-5 リクエストデザート おでん わかめサラダ	雪見大福	ちくわ うずら卵 かにかま がんもどき	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ	人参	大根 きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	790	26.8	21	412	3.6	3.5	
7	○	オムライス	2-2 洋食パラダイス ポテトサラダ 小魚アーモンド	フルーツポンチ	卵 ハム 鶏肉	牛乳 かえり煮干し	人参	玉葱 グリンピース きゅうり りんご みかん 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド マヨネーズ	774	25.8	21.7	365	2.7	2.3	
8	○	するめ混ぜご飯	いい歯の日献立 ししゃものマリネ 白菜のごまあえ 根菜汁	りんご	イカ みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ビーマン 小松菜	玉葱 大根 ごぼう 蓮根 しめじ りんご 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉	油	751	33.4	22.4	549	3.2	4.4	
9	○	ご飯	千産千消の日献立 エビと葱の卵焼き 鯛の角煮 昆布入り即席漬け 芋煮汁	さつま芋プリン	鯛 卵 豚肉 豆腐	牛乳 エビ 昆布	人参	長葱 キャベツ しめじ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 さつま芋 こんにやく	油	768	30.2	22.2	469	3.4	3.7	
11	○	みそ ラーメン	和風サラダ ミックスナッツ	大学芋	豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参	もやし 長葱 メンマ 木くらげ コーン キャベツ きゅうり 大根	麵 砂糖 さつま芋	油 ごま くるみ アーモンド カシュナッツ	866	29.7	34.5	434	4.5	4	
14	○	ご飯	さばのアーモンド焼き 切り干し大根のナムル 韓国のに 白菜と卵のスープ	ラフランス ヨーグルト	さば みそ 卵 ベーコン	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	メンマ 切り干し大根 もやし 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま アーモンド	780	32.8	27.2	402	3.7	2.6	
15	○	ご飯	大豆入り肉じゃが いかくんサラダ	バナナ	豚肉 大豆 イカ	牛乳 のり	人参	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 バナナ	米 麦 こんにやく	油 ごま	771	27.1	16	319	3.4	2.8	
16	○	ピザトースト	2-4献立 ピザランチ コンソメスープ ベーコンと卵のソテー	みかん	ハム 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ビーマン トマト	玉葱 白菜 セロリー キャベツ コーン みかん	パン	油 バター	861	35.7	31	478	1.5	4.3	
17	○	麻婆丼	中華スープ	杏仁豆腐	豆腐 豚肉 みそ 卵 大豆	牛乳	ニラ 人参 小松菜	長葱 しめじ 椎茸 パイン みかん 桃	米 麦 砂糖	油	906	37	28.3	600	6.7	4	
18	○	ご飯	さばのカレー焼き みそポテトサラダ 大根のみそ汁	りんご	さば みそ 豆腐 油揚げ ハム	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 人参	きゅうり 大根 りんご 玉葱	米 麦 砂糖	マヨネーズ	795	33.9	27.1	346	3.1	3.3	
21	○	たこ飯	生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ	みかん	たこ 厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 筍 椎茸	米 餅米 砂糖 さつま芋	マヨネーズ ごま 油	745	28.8	23.6	418	2.8	2.3	
22	○	チキンライス	白菜のクリーム煮 じゃが芋のかりかりサラダ	りんご	鶏肉 あさり 花豆	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト 人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ グリンピース もやし きゅうり りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	810	27.4	25	420	4.4	3.3	
24	○	玄米ご飯	和食の日献立 秋刀魚のオレンジ煮 胡麻ネーズサラダ のっぺい汁	ヨーグルト レーズン	納豆 秋刀魚 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	野沢菜 人参 小松菜	長葱 きゅうり コーン キャベツ ごぼう 大根 オレンジ 椎茸 レーズン	米 玄米 里芋 砂糖 こんにやく	マヨネーズ ごま 油	907	37.1	32.7	371	3.6	3.3	
25	○	ゆかりじゃこ ご飯	鮭のきのこソースかけ ひじきの五目煮 豚汁	みかん	鮭 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	しそ 人参 小松菜	えのき 椎茸 舞茸 大根 長葱 ごぼう みかん	米 麦 里芋 こんにやく 片栗粉	バター 油	824	37.9	27	384	4.4	3.5	
28	○	卵サンドパン	あさりのチャウダー パインサラダ	ココア大豆	卵 あさり 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ パイン きゅうり	パン 小麦粉 砂糖	マヨネーズ バター	736	32	32.1	463	8.5	3.7	
30	○	きのこチキン カレーライス 福神漬け	野菜のアーモンドあえ	フルーツ ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 エリンギ しめじ キャベツ もやし バナナ パイン みかん 桃	米 麦 小麦粉	油 バター アーモンド	881	26.7	24.1	405	2.7	2.7	
今月の平均値											810	31.3	25.9	423	3.7	3.4	
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。

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。



- 2日はつくし学級で収穫したさつま芋(紅あずま)でスイートポテトを作ります。
- 4日は、残菜プロジェクト達成クラス 2-1 3-5 リクエストデザート(雪見大福)です。
- 7日は、家庭科の授業で学習した2-2の立案献立 洋食パラダイス 16日は2-4の立案献立 ピザランチです。
- 8日は、いい歯の日献立です。噛み応えのあるするめご飯、ししゃものマリネ、根菜汁、白菜のごまあえ、りんごの献立です。
- 9日は、千産千消の日献立です。この日の食材は、約70%が千葉県産(我孫子産が約50パーセント)です。
- 24日は、和食の日献立です。噛み応えのある玄米ご飯と、かつお節、野沢菜、ちりめんじゃこ、長葱、青のりをミックスした納豆と昆布とかつお節で美味しいだしをとったのっぺい汁を作ります。