



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 mg	食塩相当量 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	○	カレーうどん	半夏生の献立 手作りたこ焼き みそポテトサラダ		冷凍 みかん	豚肉 油揚げ たこ 卵 ハム みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	椎茸 玉葱 長葱 キャベツ きゅうり みかん	麵 砂糖 じゃが芋 長芋 片栗粉	油	763	33.2	24	403	3	4.3
3・火	○	夏野菜のパエリア	卵ポテトサラダ 粗挽きベツパービーンズ	フルーツあえ		あさり 卵 ハム ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜 赤ピーマン	玉葱 きゅうり バナナ パイン みかん 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	771	21.9	26.8	334	3.9	2.2
4・水	○	我孫子産野菜の日 すめ混ぜご飯	鱈とチーズの塩麹焼き ベーコンサラダ けんちん汁		レモン ヨーグルト	イカ 鱈 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 人参	えのき キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長葱	米 麦 じゃが芋 こんにゃく	油	737	38.4	17.3	478	2.5	3.6
5・木	○	ゆかり枝豆ご飯	生揚げのみそ煮 豚肉ときゅうりのあえ物		プリン	豚肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 しそ	枝豆 玉葱 キャベツ きゅうり 椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	790	33.9	23	478	3.8	3.5
6・金	○	マーボー茄子丼	七夕献立 そうめん汁 とうもろこし		ミックスナッツ	豚肉 大豆 ナルト 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 オクラ ニラ	長葱 なす 椎茸 玉葱 とうもろこし	米 麦 麵 砂糖 くるみ アーモンド カシューナッツ	油	936	34.2	30.1	371	4.8	4.1
9・月	○	2年3組 五穀米ご飯	お肌つるる栄養たっぷり五穀米ご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん 油揚げのみそ汁	小魚アーモンド オレンジゼリー		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ かえり煮干し	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 筍 椎茸 パイン 長葱 大根 みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	油 アーモンド	814	35.5	20.7	413	3.2	2.6
10・火	○	ご飯 冷や奴	鯖の南部みそ焼き 印元とツナのごまマヨあえ 茄子のみそ汁		メロン	鯖 豆腐 みそ ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さや印元	キャベツ 玉葱 コーン なす メロン	米 麦 砂糖	油 ごま	853	36.7	31.8	373	3.9	3.8
11・水	○	スパゲッティ 茄子のミートソース	枝豆サラダ		米粉 オレンジケーキ	豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜 ニラ トマト パセリ	玉葱 なす セロリ マッシュルーム もやし オレンジ 枝豆	麵 米粉 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	943	34.7	31	442	3.6	3.1
12・木	○	2年2組 鶏そぼろご飯	栄養たっぷり和食給食 かぼちゃ天 豚汁 ほうれん草のごまあえ		パイン ヨーグルト	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	キャベツ もやし 大根 長葱 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 じゃが芋	油 バター ごま	820	31.2	25.2	489	4.6	3.7
13・金	○	夏野菜の カレーライス 福神漬け	我孫子産野菜の日 ツナと大豆のサラダ		マンゴ 杏仁豆腐	鶏肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 さや印元 トマト かぼちゃ	玉葱 なす キャベツ きゅうり パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	946	30.8	28.3	428	3.4	3.6
17・火	○	ご飯 ミックス納豆	ししゃものナッツソースかけ かぼちゃサラダ むらくも汁		すいか	納豆 ハム 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	小松菜 人参 かぼちゃ	長葱 きゅうり コーン 椎茸 えのき 玉葱 すいか	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド マヨネーズ	847	33.6	27	464	3.6	3.3
18・水	○	2年4組 冷やしうどん	サッパリ！うどん 豚しゃぶサラダ キャンディーチーズ		白玉 サイダーポンチ	鶏肉 カニカマ 豚肉	牛乳 のり ししゃも チーズ 昆布 わかめ	人参 小松菜	もやし 長葱 キャベツ きゅうり パイン 桃 みかん バナナ	麵 白玉 砂糖	油 ごま	755	30.8	20.3	416	3.1	3.6
今月の平均値												831	32.9	25.5	424	3.6	3.5
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。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。

我孫子産野菜の日 4日(水) 13日(金) 新鮮なキュウリ、人参、長葱、茄子、玉葱、かぼちゃ、さや印元がアビコンから届きます！

半夏生 夏至から数えて11日目 タコには疲労回復のタウリンが含まれます。香川ではうどんを食べる風習があります。(はんげしょう) たこ焼きとカレーうどんの献立にしました。

家庭科の授業で2年生が作成したクラス代表献立を7月と9月で実施します。

9日 2-3 五穀米ご飯 鶏と野菜の黒酢あん 油揚げのみそ汁 小魚ナッツ みかんゼリー

12日 2-2 鶏そぼろご飯 かぼちゃ天 ほうれん草のごまあえ 豚汁 ヨーグルト

18日 2-4 冷やしうどん 豚しゃぶサラダ サイダーポンチ チーズ



9月の給食は、3日(始業式)から始まります。