



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき						栄養価(えいようか)						
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	血・肉・骨をつくる		からだの調子を整える		熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分	
						たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質							
4	火	○	ごはん	納豆 じゃがいもの南蛮煮 なめこのみそ汁	かき 柿	ぶたにく とうふ なまあげ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ なめこ だいこん かき	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	645	25.7	16.7	380	3.8	2.6	
5	水	○	ごはん	鶏と野菜のカミカミ和え むらくも汁		とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	れんこん ごぼう えのき ねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも ミルク	ごま あぶら	652	24.1	20.4	380	3.5	1.8	
6	木	○	ごはん	さばの香り焼き 白菜の柚香漬 のっぺい汁	オレンジ	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ ゆず だいこん ごぼう しいたけ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら	605	27.1	18.4	309	1.8	2.1	
7	金	○	黒パン	鮭のポテトグラタン 野菜スープ	バナナ	さけ ベーコン ぶたにく しろいんげんま め	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ セロリ キャベツ パナナ	パン こめ パンこ	あぶら	652	27.8	17.6	427	2.5	3.3	
10	月	○	赤飯	ぶりの香のみそ漬 のり和え けんちん汁	プリン	ぶり ぶたにく とうふ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ もちごめ プリン こんにやく さとう	ごまあぶら くろごま	674	28.9	22.9	364	2.9	2.4	
11	火	○	マーボー丼	春雨サラダ	りんご	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ りんご しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	608	24.3	19.6	383	2.1	2.4	
12	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	ドライフルーツ	とうふ たまご とりにく あぶらあげ えび だいず	ぎゅうにゅう ナッツ わかめ こんぶ	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	610	23.3	17.0	421	2.9	2.2	
13	木	○	スパゲティー ナポリタン	ブロッコリーとポテトのサラダ	ホワイトココア ケーキ	ハム ベーコン たまご しろはななめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら マーガリン くるみ	646	24.8	21.3	308	2.4	2.4	
14	金	○	ごはん	擬製豆腐 つみれ汁	干葉豆腐 人参ゼリー	いわし たら とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん ごぼう えのき しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ピーナツ	639	25.7	21.1	338	2.5	1.6	
17	月	○	焼肉チャーハン	豆腐とキャベツのスープ	スイートポテト 春巻き	ぎゅうにく たまご かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ にんにく	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら バター ごまあぶら	649	21.3	20.6	343	2.1	2.2	
18	火	○	ごはん	鮭のバター醤油焼き もやしのナムル お講汁	グレープ フルーツ	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	もやし ねぎ だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう さといも	バター ごま ごまあぶら	610	30.2	18.4	401	3.0	2.4	
19	水	○	チキンカレーライス 福神漬	ひじきのマリネ	みかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり しょうが にんにく みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター ごま あぶら	659	24.1	19.2	367	2.5	2.6	
20	木	○	甘納豆パン	ポークビーンズ ツナサラダ	りんご	ぶたにく ベーコン ツナ だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも	あぶら ごまあぶら	687	32.7	23.1	387	3.1	2.4	
21	金	○	ごはん	こあじの南蛮漬 ひじきの五目煮 豚汁	オレンジ	だいず とうふ とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう こあじ	にんじん さやいんげん ごまつな ばんのうねぎ	たけのこ ねぎ だいこん ごぼう オレンジ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	650	28.6	18.7	370	3.5	2.8	
25	火	○	ごはん	ホキのガーリックナッツ焼き ジャーマンポテト かかと大根のスープ	ココア大豆	ホキ ベーコン かにかま たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな パセリ	にんにく だいこん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド マヨネーズ	628	28.4	17.6	319	2.4	2.3	
26	水	○	ごはん	厚揚げとトマトの卵とじ かぶのみそ汁	みかん	なまあげ たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	トマト ごまつな	ごぼう たまねぎ にんにく かぶ えのき ねぎ みかん	こめ むぎ さとう こむぎ	あぶら くるみ アーモンド ピーナツ	673	27.9	23.4	411	3.6	2.6	
27	木	○	シーフードピラフ	ししゃものごま揚げ 白菜スープ	グレープ フルーツ	あさり えび ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい コーン マッシュルーム グレープフルーツ	こめ むぎ こむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	657	28.2	23.5	582	5.6	3.0	
28	金	○	はいがロール	大豆いりカレーシチュー コーンサラダ ミニトマト	バナナ	だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ミニトマト	キャベツ パナナ きゅうり にんにく たまねぎ コーン しょうが マッシュルーム	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら	652	27.6	18.2	370	3.0	2.8	
29	土	○	とりごぼうごはん	ちくさ焼き 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	ヨーグルト	とりにく たまご とうふ あぶらあげ きんとときまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ばんのうねぎ ごまつな さやいんげん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	661	27.9	20.9	426	3.2	2.7	
※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。											今月の平均		645	26.8	19.9	384	3.0	2.5
給食新メニューコンテスト 市長賞、学校賞受賞!											文部科学省基準 (中学年)		640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

6月に募集のあった「給食新メニューコンテスト」で並木小6年生の堀内育磨さんが考えた「厚揚げとトマトの卵とじ」が市長賞を受賞しました！並木小学校は同時に学校賞も受賞しています。

26日の給食に受賞献立が登場します。我孫子産のトマトを使ったごはんがすすむおかずです。

