



はしの目:2目、3目、7目、8目、9目、14目、16目、21目、22目、23目、28目、30目

日にち	おはしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	
			主食	主菜・副菜	肉・魚卵・豆・豆製品	牛乳・小魚乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1水			ひよこ豆のキーマカレーライス	ごまドレサラダ みかんゼリー	豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ	にんじん	にんにく 生薑 玉ねぎ りんご パパイア レーズン キャベツ 大根 さやうり みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油	825	23.9 22.5 2.3	
2木			ごはん お魚ふりかけ	にぎすの竜田揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 ちゃんぽんみそ汁	いわし節 豚肉 かつお節 みそ かまぼこ さば節 油揚げ	牛乳 青のりのりにぎす	かぼちゃ にんじん さやいんげん	生薑 ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 白滝	油 ごま	809	35.6 26.1 3.5	
3金			キンバ風 まぜごはん	イカのチリソースがけ レンファータン 冷凍みかん	豚肉 イカ 鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜 わけねぎ	にんにく 大根 長ねぎ 生薑 玉ねぎ コーン 干し椎茸 みかん	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	805	34.7 28.5 3.3	
6月			ベーコンとツナの トマトスパゲティー	ウィンナーポトフ キャロットマフィン	ベーコン ツナ ウィンナー うずら卵	牛乳 チーズ	ピーマン トマト バジル にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ かぶ セロリ	スパゲティー 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	828	30.0 27.0 3.1	
7火			豚肉と大豆の 中華ライス	ひじき春巻き 鶏肉とキャベツの白湯スープ いちごヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 生薑 長ねぎ りんご たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 いちご	米 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉	油 ごま油	804	31.0 27.2 3.3	
8水			ごはん	チーズタッカルビ きゅうりのナムル 水きょうざスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生薑 キャベツ 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり 長ねぎ 白菜 もやし	米 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	835	29.2 28.5 3.8	
9木			菜めしごはん	厚焼き卵 肉じゃが 豆腐のみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	広島菜 京菜 大根菜 にんじん さやいんげん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 白滝 砂糖 でん粉	油 ごま	801	32.2 23.0 4.1	
10金	市内大会のため給食なし												
13月		中華丼	サムゲタン風スープ フルーツポンチ (さくらんぼゼリー入り)	豚肉 なたね えび 鶏肉 イカ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	生薑 玉ねぎ 白菜 たけのこ りんご 大根 長ねぎ 桃 干し椎茸 みかん さくらんぼ バイン	米 砂糖 玄米 でん粉	油 ごま油	817	30.8 20.9 3.5		
14火			いわしの 蒲焼き丼	海苔あえ 呉汁 サワーゼリー(ヨーグルト風味)	いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 のり 脱脂粉乳	小松菜 にんじん わけねぎ	生薑 もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ レモン	米 でん粉 砂糖	油	808	33.2 26.0 3.3	
15水	千葉県民の日												
16木			ごはん	なすの肉みそ炒め そうめん汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 なたね	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	なす 生薑 にんにく 玉ねぎ たけのこ しめじ 長ねぎ みかん	米 砂糖 でん粉 そうめん	油 ごま	793	30.6 25.1 3.6	
17金			コッペパン	野菜コロッケ 豆のスパイシー炒め ジュリエンヌスープ	ウィンナー 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ベセリ 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく 枝豆 キャベツ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 マカロニ	油	783	26.5 28.8 3.5	
20月		カレーピラフ	オムレツのデミグラスソースがけ ポテトチャウダー	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 バター	800	27.8 30.4 3.2		
21火			ごはん	さばの香味みそだれ ごまあえ 豚汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん わけねぎ	長ねぎ にんにく 生薑 もやし キャベツ 大根	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	776	35.9 25.3 3.3	
22水			ソース焼きそば	冬瓜と肉団子のスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 冬瓜 桃 長ねぎ みかん バイン りんご	中華めん でん粉 米粉 砂糖	油 ごま	741	28.4 24.7 3.8	
23木			ごはん	おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 いわし団子汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ みそ いわし たら	牛乳 ひじき	にんじん わけねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	米 でん粉 白滝 砂糖	油	807	36.5 26.7 3.9	
24金	期末テストのため給食なし												
27月		ハヤシライス	ポテトスープ ヨーグルト	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン セロリ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	819	27.7 25.1 3.2		
28火			ねぎ塩豚丼	キムチ中華スープ 枝豆 ひとくちぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	にんにく 生薑 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし レモン 大根 白菜 枝豆 ぶどう	米 でん粉	油 ごま油 ごま	798	33.3 25.7 3.4	
29水		コッペパン	メンチカツ コーンポテト トマトスープ	豚肉 卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	バセリ にんじん トマト	コーン 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも スパゲティー 砂糖 パン粉 でん粉	油	798	27.0 31.5 3.6		
30木			ごはん	あじの香味揚げ 白滝のそぼろ煮 肉団子と根菜のみそ汁	あじ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん バセリ 小松菜	にんにく 生薑 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ	米 でん粉 砂糖 白滝	油 ごま	781	32.3 26.2 3.5	
※食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。										今月の 平均栄養価	802	30.9 26.3 3.4	
【今月の目標：よくかんで食べよう】										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	
☆連絡事項☆ ・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。＊感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。													