



よていこんだてひょう

※栄養価は中学年量です。

日曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	ひとくちメモ				
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
3水	むぎごはん	こめ・むぎ							小学校(中)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				エネルギー(kcal)
	なつやさいのかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく・れんずまめ	にんじん・かぼちゃ あかびーまん ぴーまん	たまねぎ・なす しょうが・ににく			たんぱく質(g)
	きゅうりのごままりね	さとう	ごまあぶら		にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし			629
	ばなな					ばなな			21.5
4木	むぎごはん	こめ・むぎ							15.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1.5
	さばのすたみなやき		しろごま	さば		にんにく・しょうが			634
	きりぼしだいこんのにもの	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん・しいたけ			23.9
	ゆかりあえ		しろごま			きやべつ・きゅうり えのきたけ			25.8
5金	ぱいんあっぷる					ぱいんあっぷる			1.6
	むぎごはん	こめ・むぎ							621
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				22.9
	てづくりはるまき	はるまきかわ はるさめ・こむぎ	ごまあぶら・だいすあぶら	ぶたにく	にんじん・にら	もやし・きくらげ ににく・しょうが			19.8
	ちゅうかふうたまごすーぷ	でんぶん	ごまあぶら	とりにく・とうふ・たまご	にんじん・だいこん・こまつな	たまねぎ・ねぎ			1.5
8月	おれんじ					おれんじ			
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ひじきのてづくりふりかけ	さとう	しろごま	かつおぶし	ひじき				635
	とりにくとじゃがいものあまからあげ	さとう・でんぶん こめこ・じゃがいも	だいすあぶら・しろごま	とりにく		しょうが			26.4
9火	やさいすーぷ		ごまあぶら	ぶたにく	にんじん・こまつな	たまねぎ・きやべつ しょうが・ねぎ			17.3
	ぶちぶどうゼリー	さとう				ぶどう			2.0
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	にしょくそぼろ	さとう	さらだあぶら	たまご・ぶたにく とりにく・だいす		しょうが			
10水	なすのみそしる			あぶらあげ・とうふ	にんじん	たまねぎ だいこん なす・ねぎ			601
	きくのあますあえ	さとう		きく	こまつな	はくさい・えのきたけ			28.7
	ぶどう					きよほう			18.4
	てーぶるろーる	てーぶるろーる							2.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11木	こーんちゃうだー	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん	たまねぎ・とうもろこし			597
	ペペろんぶろっこりー	まかろに	おりーぶあぶら	べーこん	にんじん・ぶろっこりー	ににく			23.8
	ばなな					ばなな			20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ							2.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12金	さけのねぎみそやき	さとう		さけ		ねぎ			
	じゃがびーぶたばら	じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく	にんじん びーまん あかびーまん	たまねぎ・しょうが			605
	いそかあえ				のり	こまつな・にんじん	きやべつ		35.4
	おれんじ						おれんじ		16.2
	こくとうばん	こくとうばん							1.6
12金	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	じゃーじやーめん	ちゅうかめん さとう・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・だいす	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし たけのこ・きくらげ ににく・しょうが			612
	やさいのなむる	さとう	しろごま・ごまあぶら		にんじん	はくさい・きゅうり・ににく			25.3
	なし					なし			18.2
									2.3

16 火	むぎごはん	こめ・むぎ						日本の梨は、8月から10月頃に旬を迎えます。今が旬の品種を提供します。	602 23.0 15.9 1.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	はやしらいす	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく・しろいんげんまめ		にんじん・とまと	にんにく・しょうが せり・たまねぎ しめじ		
	かいそうあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら		わかめ くきわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ	にんじん	きやべつ きゅうり とうもろこし		
	なし						なし		
17 水	むぎごはん	こめ・むぎ						いわしのかば焼き は、油で揚げて、たれ をからめています。ご 飯がすすむ一品です。	659 26.8 22.3 2.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	いわしのかばやき	でんぶん・こめこ・さとう	だいすあぶら・しろごま	いわし					
	ぐだくさんみそしる	さつまいも		とうふ・あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ		
	しおだれきやべつ		ごまあぶら			にんじん	きやべつ・もやし		
18 木	おれんじ						おれんじ	9月以降に収穫する なすを「秋茄子」と呼 びます。皮が柔らかく て、みずみずしく、夏 のなすとは少し違った 味わいです。	619 26.7 16.9 2.0
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	まーぼーなす	でんぶん	さらだあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいす・とうふ		にら	なす・たまねぎ ねぎ・たけのこ しいたけ・ににく しょうが		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし・きゅうり・もやし		
19 金	よーぐると	さとう			よーぐると			白身魚にマヨネーズ をからめて、パン粉を をのせて焼きます。	665 29.0 23.1 2.4
	てーぶるろーる	てーぶるろーる							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しろみざかなのまよぱんこやき	ぱんこ	まよねーず	めるるーさ					
	べんねとういんなーのそてー	さとう・まかろに	おりーぶあぶら	ういんなー		にんじん	たまねぎ・しめじ		
22 月	とうにゅうすーふ	じゃがいも・こめこ		とりにく しろいんげんまめ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・だいこん	千葉県産の「ふさこ がね」は9月までで す。10月からは千葉市 産の新米になります。	604 25.6 13.3 2.0
	ばなな						ばなな		
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ぎょうざどん	でんぶん	さらだあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいす		にら	にんにく・しょうが きやべつ		
24 水	あおのりぱてと	じゃがいも			あおのり			豚じゃがキムチはキ ムチ入りの肉じゃがで す。キムチが食欲をそ そります。	610 26.1 17.6 1.9
	すいとんじる	じゃがいも・すいとん		とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ		
	ぱいんあっぷる						ぱいんあっぷる		
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 木	やきししゃも				ししゃも			抹茶ときなこをまぶし た揚げパンです。おぼん の上で食べましょう。	638 26.1 24.9 2.3
	ぶたじゃがきむち	じゃがいも・しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・にら	たまねぎ・はくさい		
	きやべつのしおこんぶあえ		ごまあぶら・しろごま		こんぶ	にんじん	きやべつ・えのきたけ		
	おれんじ						おれんじ		
	まっちゃんこあげぱん	こっぺぱん・さとう	だいすあぶら	きなこ					
26 金	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			かつおは回遊魚です。3 月～5月の時期を一度目の 旬として、この時期にと れたかつおを「初鰹」と 呼び、8月から9月に南下 してきたかつおを「戻り 鰹」と呼んでいます。	611 31.0 16.8 1.8
	ようふうにこみ	まかろに・じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく・べーこん うずらたまご		にんじん・ぶろっこリー	たまねぎ・せり えりんぎ		
	えだまめとひじきのまりね	さとう	ごまあぶら		ひじき		えだまめ		
	ばなな						ばなな		
	むぎごはん	こめ・むぎ							
29 月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			極早生みかんは、緑色 で、冬のみかんより酸味 が強いですが、皮が薄く て食べやすいです。	651 25.1 22.4 2.0
	こあじのかれーあげ	でんぶん・こめこ	だいすあぶら		こあじ		しょうが・ににく		
	なまあげとさつまいものもの	さつまいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・なまあげ うずらたまご		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ だいこん		
	ごくわせみかん						みかん		
	こくとうばん	こくとうばん							
30 火	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			あさりの小さい身に は、旨味のものとのコハク 酸や、貧血を防ぐ鉄、 銅、ビタミンB12が豊 富に含まれています。	633 23.7 16.7 1.9
	あさりのとまとすばげってい	すばげってい	おりーぶあぶら	べーこん・あさり		とまと・にんじん	ににく・えりんぎ・きやべつ		
	こーんぽてと	じゃがいも	まーがりん				とうもろこし		
	なし						なし		

* 都合により、献立が変更する場合があります。



《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	かぼちゃ	茨城県	じゃがいも	千葉県
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	たまねぎ	兵庫県 富山県 香川県	オクラ	高知県	きゅうり	神奈川県
		こまつな	千葉市 群馬県 茨城県	とうもろこし	千葉県	トマト	千葉県
牛乳	千葉県	きやべつ	青森県	ズッキーニ	千葉県 長野県	すいか	千葉市
豚肉	北海道	ゴーヤ	群馬県	にんじん	千葉県 徳島県	メロン	千葉県