

※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使　用　す　る　食　品　名						ひとくちメモ	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			小学校 (中)	エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)
			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				
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物				
3	水	おぎごはん	こめ・むぎ					久しぶりの給食は、かぼちゃ、ピーマン、なすなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。	629 21.5 15.0 1.5			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		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 びーまん			たまねぎ・なす しょうが・にんにく		
		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		
		ばなな								ばなな		
4	木	おぎごはん	こめ・むぎ					夏バテしないように、ご飯もおかずもしっかりと食べましょう。	634 23.9 25.8 1.6			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		さばのすたみなやき		しろごま	さば					にんにく・しょうが		
		きりぼしだいこんのにももの	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		
		ゆかりあえ		しろごま						きゃべつ・きゅうり えのきたけ		
ばいんあつぷる						ばいんあつぷる						
5	金	おぎごはん	こめ・むぎ					春巻きは、給食室で1つ1つ巻いて、手作りします。揚げたての春巻きをお楽しみに♪	621 22.9 19.8 1.5			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		てづくりはるまき	はるまきかわ はるさめ・こむぎこ	ごまあぶら・だいずあぶら	ぶたにく		にんじん・にら			もやし・きくらげ にんにく・しょうが		
		ちゅうかふうたまごすーぷ	てんぷん	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		
		おれんじ								おれんじ		
8	月	おぎごはん	こめ・むぎ					8のつく日は「カミカミデー」です。一口につき30回を目安に、よくかんでたべましょう。	635 26.4 17.3 2.0			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		ひじきのでづくりふりかけ	さとう	しろごま	かつおぶし	ひじき						
		とりにくとじゃがいものあまからあげ	さとう・てんぷん こめこ・じゃがいも	だいずあぶら・しろごま	とりにく					しょうが		
		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・きゃべつ しょうが・ねぎ		
ぶちぶどうゼリー	さとう					ぶどう						
9	火	おぎごはん	こめ・むぎ					9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、なすや栗を食べたりして、健康と長寿を願う風習があります。	601 28.7 18.4 2.2			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		にしよくそばろ	さとう	さらだあぶら	たまご・ぶたにく とりにく・だいず					しょうが		
		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		
		きくのあまずあえ	さとう		きく		こまつな			はくさい・えのきたけ		
ぶどう						きよほう						
10	水	てーぶるろーる	てーぶるろーる					コーンチャウダーは、野菜の甘みとうま味が溶け込んでいます。	597 23.8 20.5 2.0			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		こーんちやうだー	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		
		ぺべろんぶろっこりー	まかろに	おりーぶあぶら	ペーこん		にんじん・ぶろっこりー			にんにく		
		ばなな								ばなな		
11	木	おぎごはん	こめ・むぎ					秋に出回るものを「秋鮭」、春の終わりにかけて出回るものを「時鮭」と呼びます。時を知らずして川に上がってきたものです。	605 35.4 16.2 1.6			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		さけのねぎみそやき	さとう		さけ					ねぎ		
		じゃがぴーぶたばら	じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく		にんじん ぴーまん あかびーまん			たまねぎ・しょうが		
		いそかあえ				のり	こまつな・にんじん			きゃべつ		
おれんじ						おれんじ						
12	金	こくとうばん	こくとうばん					ジャージャー麺は、麺の上に肉みそをのせて混ぜながら食べます。上手にもりつけていただきます。	612 25.3 18.2 2.3			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
		じゃーじゃーめん	ちゅうかめん さとう・てんぷん	ごまあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・こまつな			たまねぎ・もやし たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが		
		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・にんにく		
		なし								なし		

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		
		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		
		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	だいずあぶら・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		
		しおだれきやべつ		ごまあぶら			にんじん		
18	木	おれんじ							
		むぎごはん	こめ・むぎ					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
		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 だいず・とうふ		にら		
		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		
		よーぐると	さとう			よーぐると			
19	金	てーぶるろーる	てーぶるろーる					白身魚にマヨネーズをからめて、パン粉をのせて焼きます。	665 29.0 23.1 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しろみぎかなのまよばんこやき	ばんこ	まよねーず	めるるーさ				
		ぺんねとういんなーのそてー	さとう・まかに	おりーぶあぶら	ういんなー		にんじん		
		とうにゅうすーぷ	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		
22	月	ばなな							
		むぎごはん	こめ・むぎ					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
		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・だいず		にら		
		あおのりぼてと	じゃがいも			あおのり			
		すいとんじる	じゃがいも・すいとん		とりにく		にんじん		
24	水	ぱいんあっぶる							
		むぎごはん	こめ・むぎ					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
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		やしししゃも				ししゃも			
		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		
		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		
25	木	おれんじ							
		まっちゃきなこあげぱん	こっぺぱん・さとう	だいずあぶら	きなこ			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
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ようふうにこみ	まかに・じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく・ペーこん うずらたまご		にんじん・ぶろっこりー		
		えだまめとひじきのまりね	さとう	ごまあぶら		ひじき			
		ばなな							
26	金	むぎごはん	こめ・むぎ					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
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かつおのしょうがに	さとう	しろごま	かつお				
		かきたまじる	でんぶん		とりにく・とうふ・たまご		にんじん・ちんげんさい		
		ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず		にんじん		
29	月	りんご							
		わかめごはん	こめ	しろごま				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
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		こあじのかれーあげ	でんぶん・こめこ	だいずあぶら		こあじ			
		なまあげとさつまいものにも	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		
		ごくわせみかん							
30	火	みかん						あさりの小さい身には、旨味のもとのコハク酸や、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
		こくとうぱん	こくとうぱん						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		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	ペーこん・あさり		とまと・にんじん		
		こーんぼてと	じゃがいも	まーがりん					
		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