

5月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		おかず(主菜)	デザート(副菜)								
1	水	麦ごはん	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		米 麦		エネルギー 788 kcal				
		ホイコーロー丼の具		豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン	たんぱく質 26.4 g				
		キムチスープ		豚 わかめ 豆腐	春雨 ごま油	小松菜 白菜 キムチ 長ねぎ しいたけ きくらげ	脂質 20.9 g				
		フルーツ入りクラッシュゼリー				みかん バイン もも ナタデココ	食塩相当量 3.5 g				
		牛乳		牛乳							
2	木	筍ごはん		油揚げ	米 もち米	人参 筍 枝豆	エネルギー 726 kcal			★こどもの日 お祝い献立★ こどもの日に ちなんで デザートは かしわもちで す	
		揚げだし豆腐		豆腐	米粉 澱粉 なたね油	大根 こねぎ	たんぱく質 33.0 g				
		あじのつみれ汁		鯿 豚 豆腐	澱粉	生薬 長ねぎ 人参 大根 白菜 みつば	脂質 23.8 g				
		かしわもち			かしわもち		食塩相当量 2.8 g				
		牛乳		牛乳							
7	火	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 774 kcal				
		ハムコーンサラダ		ハム	砂糖 オリーブオイル なたね油	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	たんぱく質 27.4 g				
		洋風煮込み		ベーコン 鶏 生揚げ	なたね油 じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶ キャベツ	脂質 31.4 g				
		ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g				
		牛乳		牛乳							
8	水	グリーンピースごはん			米	グリーンピース	エネルギー 694 kcal			★旬を 味わう★ グリーンピース たっぷりの ごはんです	
		たらのから揚げ		たら	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 34.7 g				
		のりおかか和え		のり かつお節		ほうれん草 もやし 人参	脂質 20.4 g				
		豚汁		豚 豆腐 味噌	なたね油 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.5 g				
		牛乳		牛乳							
9	木	麦ごはん			米 麦		エネルギー 779 kcal				
		あぶたま丼の具		豚 油揚げ 卵	砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 しいたけ みつば	たんぱく質 36.4 g				
		わかめスープ		わかめ 豆腐 なたね油	ごま油	長ねぎ えのき茸 白菜 小松菜	脂質 22.4 g				
		ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ	食塩相当量 4.0 g				
		牛乳		牛乳							
10	金	ピリ辛ごぼうごはん		豚 のり	米 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ごぼう 人参	エネルギー 666 kcal				
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	香巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質 28.4 g				
		ひじきとツナのマヨ和え		ひじき ツナ	砂糖 なたね油 アマモネーズ(卵なし)	人参 きゅうり キャベツ	脂質 23.4 g				
		若竹汁		わかめ かまぼこ		筍 えのき茸	食塩相当量 3.7 g				
		牛乳		牛乳							
13	月	麦ごはん			米 麦		エネルギー 707 kcal				
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 しいたけ 長ねぎ なら	たんぱく質 30.7 g				
		切干大根の中華あえ		くらげ	ごま なたね油 ごま油 砂糖	人参 きゅうり もやし 切干大根	脂質 23.1 g				
		甘夏				甘夏	食塩相当量 2.2 g				
		牛乳		牛乳							
14	火	ごはん			米		エネルギー 725 kcal				
		豚肉のかりんと揚げ		豚	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 28.9 g				
		のり酢和え		ツナ のり		もやし 小松菜 人参	脂質 27.4 g				
		はっほうみそ汁		鶏 豆腐 味噌	じゃが芋 焼きふ	人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ	食塩相当量 1.8 g				
		牛乳		牛乳							
15	水	わかめごはん		わかめごはんの素	米		エネルギー 731 kcal				
		照り焼きチキン		鶏	砂糖 澱粉	生姜	たんぱく質 29.4 g				
		アスパラごぼうサラダ			砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン ごぼう アスパラガス	脂質 28.3 g				
		ポテトと卵のスープ		卵 豚 ベーコン	じゃが芋 澱粉	玉ねぎ 人参 小松菜	食塩相当量 2.8 g				
		牛乳		牛乳							
16	木	こぎつねごはん		油揚げ 鶏 高野豆腐	米 砂糖 ごま	人参 生姜 枝豆	エネルギー 779 kcal			★郷土料理★ お米でできた 「だもこもち」 入りの秋田県 の郷土料理で す	
		竹輪のいそべ揚げ		竹輪 青のり	天ぷら粉 澱粉 なたね油		たんぱく質 34.7 g				
		だまこ汁		豚 豆腐	だまこもち こんにやく	小松菜 長ねぎ 人参 大根 しめじ	脂質 22.0 g				
		小夏				小夏	食塩相当量 3.2 g				
		牛乳		牛乳							

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		おかず(主菜)	デザート(副菜)								
17	金	ごはん			米		エネルギー 777 kcal				
		鯖のごまみそかけ		鯖 味噌	砂糖 ごま 澱粉		たんぱく質 36.2 g				
		小松菜とえのきの磯香和え		のり	砂糖 なたね油	小松菜 えのき茸 もやし	脂質 28.1 g				
		じゃがいものそぼろ煮		豚 生揚げ	なたね油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 絹さや	食塩相当量 2.4 g				
		牛乳		牛乳							
20	月	キムタクごはん		豚	米 ごま油 砂糖 ごま	キムチ たくあん 人参 長ねぎ 生薬	エネルギー 695 kcal				
		中華オムレツ		豚 卵	なたね油 ごま油 砂糖	玉ねぎ なら	たんぱく質 33.7 g				
		切干大根の中華スープ		豚 豆腐		切干大根 人参 きくらげ 白菜	脂質 26.7 g				
		ひとくちアセロラゼリー			ひとくちアセロラゼリー		食塩相当量 3.4 g				
		牛乳		牛乳							
21	火	ごはん			米		エネルギー 751 kcal				
		キャベツメンチ		豚 ひじき	澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油	玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 31.9 g				
		ほうれん草のおひたし		かまぼこ	ごま	ほうれん草 人参 もやし	脂質 23.1 g				
		豆腐ときのこの味噌汁		わかめ 豆腐 味噌	焼きふ	長ねぎ えのき茸	食塩相当量 2.7 g				
		牛乳		牛乳							
22	水	ハニートースト			食パン 砂糖 マーガリン はちみつ		エネルギー 799 kcal				
		ポパイサラダ		ハム	なたね油 砂糖	ほうれん草 もやし コーン	たんぱく質 27.0 g				
		豆とウインナーのトマト煮		手亡豆 豚 ソーセージ ベーコン	じゃが芋 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム にんにく トマト パセリ	脂質 32.7 g				
		バナナ				バナナ	食塩相当量 3.0 g				
		牛乳		牛乳							
23	木	ごはん			米		エネルギー 790 kcal				
		いかのかりん揚げ		いか	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 35.0 g				
		ねぎダレきゅうり			砂糖 ごま油	きゅうり 長ねぎ	脂質 25.7 g				
		生揚げの肉味噌煮		豚 味噌 生揚げ	砂糖 じゃが芋	生薬 人参 玉ねぎ しいたけ きゃいんげん	食塩相当量 2.4 g				
		牛乳		牛乳							
24	金	麦ごはん			米 麦		エネルギー 945 kcal			★体育祭 応援献立★ カツカレーで パワーをつけ ましょう!	
		カツカレー(カレー)		鶏 チーズ	じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター はちみつ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	たんぱく質 31.9 g				
		カツカレー(ロースカツ)		豚	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質 33.9 g				
		わかめサラダ		わかめ ハム	なたね油 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.7 g				
		冷凍みかん				みかん					
29	水	麦ごはん			米 麦		エネルギー 748 kcal			★世界の料理★ タイの定番料 理「ガバオライ ス」が登場し ます	
		ガバオライスの具		鶏	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 ビーマン 玉ねぎ しめじ コーン	たんぱく質 27.6 g				
		ひじきとツナのピリっとサラダ		ひじき ツナ	砂糖 なたね油 ラー油	人参 キャベツ	脂質 21.5 g				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト クリーム	はちみつ	みかん もも バイン バナナ ナタデココ	食塩相当量 1.7 g				
		牛乳		牛乳							
30	木	ごはん			米		エネルギー 781 kcal			★旬を 味わう★ そら豆の素材 の味を楽しみ ましょう	
		アジフライ		鯿	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 39.6 g				
		そら豆				空豆	脂質 20.3 g				
		納豆和え		納豆 のり		ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ	食塩相当量 2.5 g				
		根菜味噌汁		生揚げ 味噌	じゃが芋	白菜 人参 長ねぎ 大根 小松菜					
牛乳		牛乳									
31	金	チキンピラフ		鶏	米 バター なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト パセリ グリンピース	エネルギー 744 kcal				
		カラフルサラダ		鶏	なたね油 砂糖	コーン きゅうり 人参 玉ねぎ	たんぱく質 28.4 g				
		コーンクリームチャウダー		ベーコン 豚 ねぎ 牛乳 クリーム 豆乳	じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	脂質 24.1 g				
		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.2 g				

【学校給食で使用のお米の産地について】
令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県でとれたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっています。お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんで3月と市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月は、福島県のお米を学校給食で使用します。

栄養価の月平均値
エネルギー 758 kcal
たんぱく質 31.6 g
脂質 25.2 g
食塩相当量 2.8 g