

日	曜日	牛乳	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉をつくるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
10	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 555 kcal
			鶏の塩こうじ焼き	とり	こめこうじ		たんぱく質 27.6 g
			ごま和え		さとうごま	こまつな キャベツ にんじん	脂質 16.3 g
			若竹汁(お祝いなると入り)	とり なると とうふ わかめ けずりぶし こんぶ		えのきたけ だいこん にんじん たけのこ ながねぎ	食塩相当量 1.4 g
進級祝い			豆乳プリン	とうにゅうプリン			
11	木	○	ごはん		こめ		エネルギー 516 kcal
			千草和え	ハム あぶらあげ	さとうごま	もやし こまつな にんじん	たんぱく質 22.2 g
			すき焼き風煮	ぶた みそ なまあげ かつおぶし	さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	脂質 14.9 g
			いちご			いちご	食塩相当量 1.6 g
12	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 578 kcal
			さばの味噌煮	さば みそ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 28.0 g
			ひじきサラダ	ひじき ツナ	なたねあぶら さとうごま	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 19.7 g
			けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.3 g
			ひとくちぶどうゼリー	ひとくちぶどうゼリー			
15	月	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 572 kcal
			ポークカレー	ぶた チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	たんぱく質 19.0 g
			海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 16.2 g
			清見オレンジ			きよみオレンジ	食塩相当量 2.1 g
16	火	○	旬のたけのごはん	あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや	エネルギー 565 kcal
			鮭のマヨネーズ焼き	さけ	エッグケアマヨネーズ パンこ		たんぱく質 30.3 g
			とん汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	脂質 21.2 g
			いちご			いちご	食塩相当量 2.4 g
17	水	○	フィッシュバーガー	たら	コッペパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース ノンエッグ	キャベツ	エネルギー 664 kcal
			春野菜のポトフ	ぶた ベーコン ソーセージ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	たんぱく質 27.1 g
			バナナ			バナナ	脂質 26.8 g
							食塩相当量 2.5 g
18	木	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 638 kcal
			親子丼	とり かつおぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ こまつな	たんぱく質 31.8 g
			さつまみそ汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ	脂質 15.4 g
			パインゼリー		クールゼリーのもと	パインアップルジュース パイン	食塩相当量 2.5 g
19	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 598 kcal
			じゃこサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン	たんぱく質 24.1 g
			新じゃがのそぼろ煮	ぶた なまあげ かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら しらす さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ しめじ にんじん さやいんげん	脂質 21.4 g
			清見オレンジ			きよみオレンジ	食塩相当量 1.8 g
22	月	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 556 kcal
			麻婆豆腐	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ながねぎ しいたけ	たんぱく質 25.3 g
			パンバンジー	とり くらげ	ごまあぶら さとうごま	きゅうり もやし ながねぎ しょうが	脂質 18.2 g
			りんご			りんご	食塩相当量 2.0 g
23	火	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 584 kcal
			焼き鳥丼(具)	とり	しらす さとう でんぶん	しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 25.5 g
			ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 12.2 g
			豆乳杏仁フルーツ	やわらかとうにゅうデザート	さとう	みかんかん パイン ももかん	食塩相当量 1.5 g
24	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 559 kcal
			白身魚の竜田揚げ	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 26.1 g
			おかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ	脂質 17.6 g
			のっぺい汁	あぶらあげ とり かつおぶし	でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.0 g
			ひとくちアセロラゼリー	ひとくちアセロラゼリー			
25	木	○	コッペパン		コッペパン		エネルギー 587 kcal
			鶏の照り焼き	とり		しょうが	たんぱく質 27.8 g
			こんにやくサラダ		こんにやく さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	脂質 23.6 g
			コーンシチュー	ぶた ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム ぽんず	じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ コーン	食塩相当量 2.6 g
26	金	○	スパゲッティ		スパゲッティ		エネルギー 559 kcal
			ミートソース	ぶた だいず チーズ	なたねあぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマト	たんぱく質 24.3 g
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.3 g
			清見オレンジ			きよみオレンジ	食塩相当量 1.6 g
30	火	○	鶏五目ごはん	あぶらあげ とり	こめ こんにやく さとう なたねあぶら	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ	エネルギー 557 kcal
			白身魚のコーンフレーク焼き	たら	エッグケアマヨネーズ パンこ コーンフレーク		たんぱく質 29.1 g
			かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぶん	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ	脂質 18.9 g
			りんご			りんご	食塩相当量 2.0 g

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。  
 ※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。

栄養価の月平均値  
 エネルギー 578 kcal  
 たんぱく質 26.3 g  
 脂質 18.6 g  
 食塩相当量 2.0 g

【学校給食で使用するお米の産地について】  
 学校給食で使用する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、千葉県で獲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おり、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だ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。  
 ご理解・ご協力くださいますよう、よろしく申し上げます。