

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
28	水	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん やさいくラブさんの ゆでとうもろこし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	こめ はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご とうもろこし メンマ もやし こまつな	620	25.0	16.8	2.0
29	木	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル かぼちゃとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず みそ こんぶ わかめ あつあげ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	623	25.4	17.2	2.0
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポンズソース いりたまご入り ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご もずく ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ラード こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	だいこん レモン にんじん ゴーヤ キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	624	23.4	19.0	2.1
2	月	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいのキーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	706	26.0	20.1	1.8
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワントン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ にら	611	26.9	16.3	2.0
4	水	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ あつあげのごもくピリからに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ゆうがお こんにやく にら	633	25.6	18.8	2.0
5	木	ソフトめん	のむ ヨーグルト	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	のむヨーグルト だいず ツナ たまご	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ でんぷん だいずあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり あまなつみかん	628	28.3	10.9	1.7
6	金	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ ごまのりあえ なつやさいののっぺいじる	ぎゅうにゅう さば のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ゆうがお こんにやく ほししいたけ えだまめ	660	27.1	21.3	1.8
9	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん コーンポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら とうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	616	24.8	15.2	1.9
10	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも でんぷん カレールウ	きりぼしだいこん もやし とうもろこし こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	654	27.2	20.1	1.7
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 じゃがいものミートグラタン こまつなとマカロニのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	614	26.7	19.4	2.4
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ チョレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ こんにやく レモン アセロラ	637	23.4	16.2	2.1
13	金	ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの やさいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	617	30.1	17.4	1.9
17	火	ごはん	牛乳	おつきみつくねむし にんじんのツナいため おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ ツナ かまぼこ スキムミルク	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ しょうが にんじん こまつな なめこ ながねぎ サラダこんにやく	635	26.3	19.4	1.9
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのあおのりやき もやしのごまいため かぼちゃとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら かぼちゃ たまねぎ こまつな	620	22.7	17.5	2.0
19	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ やきぎょうざ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	ちゅうかめん ラード こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	623	26.5	16.6	2.1
20	金	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき キャベツ ながねぎ ごぼう たけのこ	640	23.7	18.6	2.1
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそばろどん ローストポテト&パンプキン もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ とうもろこし かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし	666	27.4	19.5	1.9
25	水	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのこうそうパンこやき グリーンサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう すけとうだら とりにく	こめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも	いちご バジル パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな いちご	594	30.4	21.3	2.3
26	木	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい きりぼしだいこんの いためナムル かきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ たまご	こめ パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも でんぷん ラード	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう にら しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん こまつな	639	23.1	19.6	1.8
27	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおぶし いわし たら あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし とうもろこし ビーマン にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが	612	25.1	15.1	2.3
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	610	26.4	17.7	2.0

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：26.2 g 脂質：17.9 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
8/28	水	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん えだまめチーズポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ なんと とうふ	こめ はるさめ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご えだまめ メンマ もやし こまつな	615	25.2	16.6	1.8
29	木	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル かぼちゃとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず みそ こんぶ わかめ あつあげ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	コーン にんにく にら きりぼしだいこん もやし かぼちゃ たまねぎ こまつな	629	25.3	18.1	2.0
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース タマナーチャンプルー もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ツナ かつおぶし もずく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぷん ごま こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ だいこん レモン にんじん キャベツ もやし ながねぎ	637	24.6	20.3	2.0
9/2	月	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいのキーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン	693	24.8	19.7	1.8
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワントン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ メンマ にら	596	25.4	15.7	1.8
4	水	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ あつあげのごもくピリからに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ゆうがお こんにやく にら	634	25.3	19.4	1.9
5	木	ソフトめん	のむ ヨーグルト (プレーン)	ツナトマトソース ミニオムレツ みかんのフレンチサラダ	のむヨーグルト だいず ツナ たまご	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ でんぷん だいずあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん	649	27.9	12.5	2.0
6	金	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ ごまあえ なつやさいののっぺいじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん とうがん えだまめ こんにやく ほししいたけ	664	26.7	22.4	1.7
9	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん コーンポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら こまつな にんじん キャベツ えのきたけ コーン	613	24.7	15.2	1.8
10	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも カレールウ でんぷん	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	647	26.9	19.4	1.5
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 じゃがいものミートグラタン こまつなとマカロニのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム しろいんげんまめ スキムミルク	まるパン じゃがいも こめあぶら さとう マカロニ こめこ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ ブロッコリー コーン	600	26.3	19.2	2.5
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ チョレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ キャベツ ほししいたけ にら サラダこんにやく アセロラ	641	23.9	16.4	2.0
13	金	ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの やさいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	616	30.0	17.4	1.8
17	火	ごはん	牛乳	おつきみつくねむし にんじんのツナいため おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ スキムミルク ツナ おぼろどうふ かまぼこ	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ しょうが にんじん こまつな なめこ ながねぎ サラダこんにやく	649	27.4	20.1	1.9
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき もやしのごまいため かぼちゃとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にら かぼちゃ たまねぎ こまつな	626	22.2	18.6	2.0
19	木	ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やきぎょうざ やみつき しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	ちゅうかめん ラード こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	621	26.5	16.3	2.0
20	金	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ ちくわ あぶらあげ チーズ	こめ ごま さとう ごまあぶら トック さつまいも でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき キャベツ こまつな ながねぎ ごぼう たけのこ	628	23.4	18.6	2.1
24	火	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい きりぼしだいこんのいためナムル かきたましおこうじ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ たまご	こめ パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも でんぷん ラード	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし にんにく にら きりぼしだいこん こまつな	640	23.4	19.9	1.7
25	水	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのこうそうパンこやき グリーンサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく	こめこパン パンこ いちごジャム マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	バジル パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな	584	29.7	21.6	2.3
26	木	むぎごはん	牛乳	セルフのさんしょくそばろどん ローストポテト&パンプキン もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず あつあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが コーン かぼちゃ にんじん もやし えのきたけ	633	24.9	17.9	1.8
27	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ いわし かつおぶし たら あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし コーン ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが	605	24.7	15.0	2.3
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな なめたけ キャベツ	615	27.9	18.0	1.9

学 校 給 食 こ ん だ て 表

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
28	水	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん やさいクラブさんの ゆでとうもろこし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんにく にら にんにく りんご とうもろこし メンマ もやし こまつな	620	25.0	16.8	2.0
29	木	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル かぼちゃとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず みそ こんぶ わかめ あつあげ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	623	25.4	17.2	2.0
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポンずソース いりたまごいりゴーヤチャンプルー もずくのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご もずく ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ラード こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	だいこん レモン にんじん ゴーヤ キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	624	23.4	19.0	2.1
2	月	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいのキーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	706	26.0	20.1	1.8
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワントン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ にら	611	26.9	16.3	2.0
4	水	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ あつあげのごもくピリからに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ゆうがお こんにやく にら	633	25.6	18.8	2.0
5	木	ソフトめん	のむ ヨーグルト	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	のむヨーグルト だいず ツナ たまご	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり あまなつみかん	628	28.3	10.9	1.7
6	金	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ ごまのりあえ なつやさいののっぺいじる	ぎゅうにゅう さば のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ゆうがお こんにやく ほししいたけ えだまめ	660	27.1	21.3	1.8
9	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん コーンポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら とうもろこし キャベツ えのきたけ こまつな にんじん	616	24.8	15.2	1.9
10	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも でんぷん カレールウ	きりぼしだいこん もやし とうもろこし こまつな しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん にんにく	654	27.2	20.1	1.7
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 じゃがいものミートグラタン こまつなとマカロニのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	614	26.7	19.4	2.4
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ チョレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ こんにやく レモン アセロラ	637	23.4	16.2	2.1
13	金	ごはん	牛乳	【けんこうちょうじゅ献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの やさいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	617	30.1	17.4	1.9
17	火	ごはん	牛乳	おつきみつくねむし にんじんのツナいため おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ ツナ かまぼこ スキムミルク	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ しょうが にんじん こまつな なめこ ながねぎ サラダこんにやく	635	26.3	19.4	1.9
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのあおのりやき もやしのごまいため かぼちゃとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら かぼちゃ たまねぎ こまつな	620	22.7	17.5	2.0
19	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ やきぎょうざ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とりにく だいず	ちゅうかめん ラード こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	623	26.5	16.6	2.1
20	金	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき キャベツ ごぼう ながねぎ たけのこ	640	23.7	18.6	2.1
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそばろどん ローストポテト&パンプキン もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ とうもろこし かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし	666	27.4	19.5	1.9
25	水	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのこうそうパンこやき グリーンサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう すけとうだら とりにく	こめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも	いちご バジル パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな いちご	594	30.4	21.3	2.3
26	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい きりぼしだいこんのいためナムル かきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ たまご	こめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも でんぷん ラード	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな きりぼしだいこん にら	639	23.1	19.6	1.8
27	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし たら みそ ちりめんじゃこ いわし あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし とうもろこし ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが	612	25.1	15.1	2.3
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ ツナとやさしいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	610	26.4	17.7	2.0

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：26.2 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。