



日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	○	肉だんご② 厚揚げの中華煮 海藻サラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 干しえび 海藻	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 椎茸	米 パン粉 砂糖 澱粉	油 ドレッシング	790	30.3	2.8
6	金	ごはん	○	さつま芋のかき揚げ (天つゆ) 白玉汁 豚肉の生姜炒め	豚肉 鶏肉 なると巻き	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	米 さつま芋 小麦粉 澱粉 砂糖 白玉餅	油	811	35.7	2.7
9	月	ごはん	○	とろとろキーマカレー 花野菜サラダ(フレンチドレッシング) *元氣ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 いんげん ブロッコリー ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン カリフラワー	米 砂糖	カレールー 油	798	30.5	2.7
10	火	ごはん	○	アンサンブルエッグ 豚丼の具 (アーモンドフィッシュ)	卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 片口いわし		玉ねぎ マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま アーモンド	827	37.5	2.5
11	水	*黒糖食パン	○	かつおフライ トマトスープ ひじきのサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	かつお ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	にんにく 枝豆 玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー	パン 黒糖 じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	794	32.5	3.0
12	木	ごはん	○	パオズ② じゃが芋のそぼろ煮 ぼん酢和え (カルシウムウエハース)	豚肉 鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 筍 キャベツ 椎茸 枝豆 もやし	米 澱粉 砂糖 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋 ウエハース	ごま油 油	760	31.2	2.8
13	金	ごはん	○	たらのオーロラソース マーボ豆腐 (一ロりんごゼリー)	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	筍 椎茸 生姜 にんにく りんご 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	850	35.1	3.0
16	月	スパゲッティ ミートソース	○	チキンカツ ブロッコリー(マヨネーズ) *チーズドッグ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム	スパゲッティ パン粉 砂糖 小麦粉	油 ハヤシルー マヨネーズ	863	42.1	2.8
17	火	ごはん	● コーヒ	ポークカレー 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ みかん バインアップル 黄桃	米 じゃが芋 杏仁豆腐 コーヒ牛乳の黒	油 カレールー	869	27.0	2.6
18	水	*食パン (バテチョコレート)	○	鶏のごまネーズ焼き クリームポタージュ ゆで野菜(サウザンドドレッシング)	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	長ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	ごま油 ごま油 チョコレート マヨネーズ	799	40.0	3.1
19	木	ごはん	○	若鶏のごま照焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 マヨおひたし *レモンカスターダルト	鶏肉 あじ たら みそ ハム 豆腐 かつお節 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし レモン	米 パン粉 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング マーガリン	877	35.0	3.2
20	金	ごはん	○	さばおろし大根 かぶのみそ汁 お豆のソテー	さば 豆腐 油揚げ みそ ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉	大根 かぶ コーン 枝豆	米 澱粉 砂糖	油 バター	855	36.9	2.8
23	月	ごはん	○	あじアーモンドフライ 卵とコーンの中華スープ 大根と豚肉のオイスターソース煮	あじ 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	いんげん	にんにく 生姜 コーン 大根	米 パン粉 小麦粉 砂糖 澱粉	アーモンド ごま油 油	845	35.4	3.1
24	火	ごはん	○	ポークカツレットマトソース 豚汁 もやし炒め	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 赤ピーマン トマト	大根 もやし	米 パン粉 澱粉 里芋 小麦粉	油	840	36.1	2.5
25	水	*ミルクロール	○	フィッシュポーション コンソメジュリアン さつま芋とチキンのサラダ(シーザーサラダドレッシング)	たら 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり レーズン	パン 米粉 パン粉 澱粉 さつま芋	油 くるみ ドレッシング	767	31.5	3.0
26	木	ごはん	○	いり卵 すまし汁 豚そぼろ	卵 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	えのき茸 椎茸 生姜	米 砂糖	油	746	34.4	2.8
27	金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ みそ汁 ひじきの煮物	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 パン粉 澱粉 砂糖 小麦粉	油	781	24.0	2.6
30	月	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 八宝菜 *ソファールいちご	豚肉 みそ いか	牛乳 スキムミルク	人参 にら グリーンピース	キャベツ 生姜 にんにく 筍 長ねぎ いちご 木くらげ	米 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま油 油	815	35.8	2.8
31	火	ごはん	○	チキンのオープン焼き キャベツのスープ ドライカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ 人参	しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく レーズン	米 パン粉 砂糖 小麦粉	油	774	35.6	2.8

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★5月分の給食費の引き落としは6月30日(木)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。

今月の平均	813	34.0	2.8
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

5月分給食用食材の産地(予定)

- 当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。
- 米、牛乳は調理場すべて共通です。
 - ・米 香取市産
 - ・牛乳 原乳は千葉県産
- 野菜、肉は、以下のとおりです。

品名	産地(予定)	
	第一調理場	第二調理場
じゃが芋	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
キャベツ	香取市 千葉県	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
大根	千葉県	千葉県
玉ねぎ	北海道	北海道
にら	香取市	香取市
にんじん	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
長ねぎ	千葉県	千葉県
赤ピーマン	韓国	韓国
緑豆もやし	栃木県	栃木県
マッシュルーム	香取市	香取市
かぶ	千葉県	千葉県
小松菜	千葉県	千葉県
えのきだけ	新潟県	新潟県
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市 青森県 北海道	香取市 青森県 北海道