



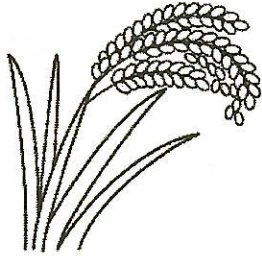
日	曜日	主食	牛乳	献立名	献立名						主な材料とその働き						栄養価		
					副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g					
						1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	水	ごはん	○	チキンカレー 杏仁フルーツ (アーモンドフィッシュ)	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク 片口いわし	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 みかん パインアップル	米 じゃが芋 杏仁豆腐	油 ごま アーモンド カレールウ	854	29.3	2.7						
2	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ けんちん汁 ごま和え *柏もち	鶏肉 豆腐 油揚げ あずき	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋 米粉	油 ごま	914	30.1	2.6						
7	火	ごはん	○	さわら西京焼き のっぺい汁 きんぴらごぼう *カル鉄ヨーグルト	さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油 ごま	819	39.4	2.6						
8	水	*ミルクロール	○	チキンのオープン焼き 野菜のミルクスープ いんげんとツナのソテー	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン パン粉 砂糖	油	809	38.0	2.9						
9	木	ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 ひじきの炒り豆腐	さば みそ 鶏肉 なた 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 澱粉	油	852	37.8	2.9						
10	金	ごはん	○	にらまんじゅう② マーボ豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 長ねぎ 椎茸 にんにく 筍 きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま油 ドレッシング ごま	791	33.6	3.3						
世界を味わおう献立「タイ」※丸オムレツはたまごの加工品で加熱しても卵黄風のソースはかたまりません。破けやすいのでやさしく配膳してください。																			
13	月	ごはん	○	丸オムレツ エスニックスープ *アセロラミルクゼリー ガバオライスの具	卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	水菜 ビーマン 赤ピーマン パプリカ	白菜 玉ねぎ アセロラ	米 水あめ 春雨 砂糖 ゼリー	油	766	32.9	3.9						
14	火	ごはん	○	とろとろキーマカレー 花野菜サラダ (マヨネーズハーフ) *ヨーグルトゼリー	豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 いんげん プロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン きゅうり カリフラワー	米 ゼリー	油 カレールウ マヨネーズ	834	28.6	2.7						
15	水	*コッペパン (パテキャラメル)	○	かつおフライ コンソメジュリアン お豆のソテー	かつお 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参	もやし 玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油 バター	813	36.1	3.4						
16	木	ごはん	○	松風焼き 香取の具沢山汁 (ハニーピーナッツ) 厚揚げピリッと炒め	鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 椎茸 生姜 キャベツ マッシュルーム 大根 にんにく 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 はちみつ	ごま油 ごま 落花生	837	43.1	2.8						
17	金	ごはん	○	ぎょうざ② 厚揚げの中華煮 海藻サラダ (青じそドレッシング)	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻 あみえび	にら 人参 小松菜 プロッコリー	キャベツ 生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 きゅうり	米 小麦粉 澱粉 米粉 砂糖	油	787	29.4	2.8						
20	月	ごはん	○	糸よりだいのクリームチーズフライ みそ汁 豚肉の生姜炒め	糸よりだい 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 クリームチーズ わかめ	人参 いんげん	レモン 大根 にんにく 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃが芋	油	821	37.7	2.9						
21	火	ごはん	○	野菜春巻 卵とコーンの中華スープ ナムル *アセロラゼリー	鶏肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ 筍 コーン アセロラ	米 澱粉 春雨 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング ごま	850	23.8	2.7						
22	水	*コッペパン	○	ハンバーグアップルソース マカロニクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ りんご 白菜 コーン	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	油	860	37.9	4.0						
23	木	ごはん	○	親子焼き 豚丼の具 枝豆サラダ *牛乳プリン	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 三つ葉	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ	米 砂糖 練乳	油 ドレッシング	824	37.6	2.8						
24	金	ごはん	○	野菜コロッケ 野菜スープ ドライカレーレバー入り	鶏肉 豚肉 豚レバー	牛乳	人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ レーズン 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	846	30.8	2.7						
27	月	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 春雨スープ ビビンバの具	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にら 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 澱粉 春雨	油 ごま ごま油	822	33.5	3.2						
28	火	ごはん	○	鶏のからあげ② たぬき汁 くきわかめと豚肉ピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	人参 にら	生姜 にんにく えのき茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉	油 ごま油	812	39.7	3.0						
29	水	*黒糖パン	○	肉団子トマトソース② かぶのシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぶの葉 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ カリフラワー マッシュルーム 黄ピーマン	パン 黒糖 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	833	29.9	3.4						
30	木	ごはん	○	さば照焼き 呉汁 人参しりしり	さば 豆腐 大豆 豆乳 みそ 豚肉 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	851	35.3	2.4						
31	金	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ	あじ たら 卵 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 椎茸 枝豆	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま	850	40.3	3.3						
											今月の平均	830	34.5	3.0					
											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満					

★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。

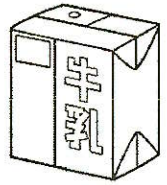
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

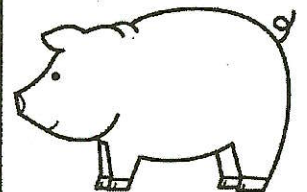
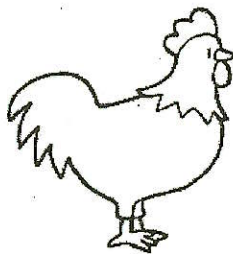
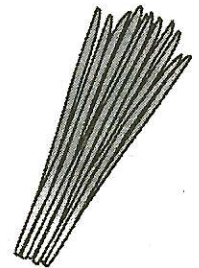
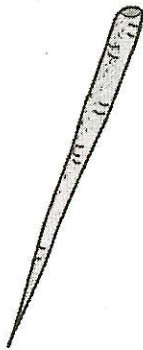
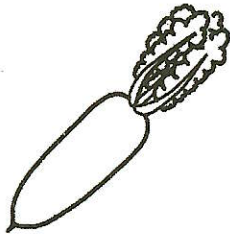
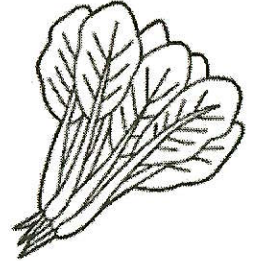
★5月分の給食費の引き落としは7月1日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。



5月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	千葉県 茨城県 長崎県
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県 茨城県
ごぼう	香取市
大根	千葉県
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	千葉県 茨城県
長ねぎ	千葉県
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
黄ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
みずな	千葉県
パセリ	千葉県
かぶ	千葉県
こまつな	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 北海道 青森県



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。