

日	曜	献立	主な材料とそのほたらき * アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
3	月	中華丼 牛乳 わかめとワタンのスープ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉、いか うずら卵、なると	とうもろこし、長葱、もやし、えのきたけ 生姜、にんにく、人参、白菜、玉葱、黄桃 チンゲンサイ、エリンギ、りんご、パイン	米、ワタンの皮、油、砂糖、ごま油 でん粉、白玉餅	804 29.6 18.8 2.1
4	火	ご飯 牛乳 小袋味噌大豆 ししゃものレモン風味(2) じゃがいもと生揚げの煮物 磯辺和え	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちししゃも、のり、大豆	生姜、玉葱、人参、枝豆、こんにやく レモン、小松菜、もやし	米、油、じゃがいも、砂糖、でん粉	842 31.7 27.2 2.6
5	水	セルフミートサンド(コッペパン ミートソース煮) シーフードシチュー 牛乳 フルーツミックスゼリー キャベツとマカロニのカレードレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、むきえび、いか 白いんげん豆、豆乳、チーズ	にんにく、生姜、玉葱、人参、エリンギ とうもろこし、パセリ、きゅうり キャベツ	パン、油、砂糖、でん粉、じゃがいも 米粉、ルウ、バター、生クリーム マカロニ、ゼリー	865 36.9 29.3 3.3
6	木	ご飯 メンチカツ ソース 牛乳 生揚げとうずら卵のオイスター煮 野菜と大根の梅サラダ	牛乳、鶏肉 豚肉、生揚げ うずら卵、卵殻粉	玉ねぎ、生姜、にんにく、玉葱 チンゲンサイ、人参、白菜、水菜、大根 きゅうり、とうもろこし、梅肉	米、油、砂糖、でん粉、ごま、パン粉 小麦粉	863 32.7 32.3 2.5
7	金	担々麺 牛乳 野菜のハーブドレッシングサラダ 蒸しパン(キャロット)	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆乳	もやし、人参、長葱、チンゲンサイ エリンギ、生姜、にんにく、キャベツ きゅうり、黄パプリカ	中華麺、油、ごま油、砂糖、ラー油、ごま 蒸しパン	808 28.5 33.9 2.2
10	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 鯖のピリ辛味噌だれがけ 茎わかめの金平 冬瓜入りすまし汁	牛乳、鯖、味噌、くきわかめ、さつま揚げ 鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布、鰹節粉 ヨーグルト	生姜、こんにやく、人参、冬瓜 えのきたけ、小松菜、ごぼう、長葱	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	819 32.9 27.5 2.4
11	火	シナモン揚げパン 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 野菜とマカロニのドレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、大豆粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト きゅうり、キャベツ、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	818 29.4 30.5 2.3
12	水	ご飯 牛乳 メロンミルクプリン あじの南蛮漬け 呉汁 ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、味噌 昆布、あじ	人参、大根、しめじ、こんにやく、長葱 生姜、もやし、にら	米、じゃがいも、でん粉、油、砂糖 ごま油、ごま、ミルクプリン	814 31.0 23.6 2.0
13	木	エッグチーズツナカレーライス(麦ご飯) キャベツとブロッコリーのサラダ シークワサータルト 牛乳	牛乳、まぐろ、うずら卵、卵殻粉、チーズ	玉葱、人参、グリーンピース、生姜 にんにく、トマト、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、ルウ、米粉 砂糖、タルト	878 25.9 28.7 2.3
14	金	ご飯 小袋焼きのり 牛乳 揚げ鰯の蒲焼き 大根のそぼろ煮 キャベツと小松菜のナムル	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆、鰯、のり	大根、こんにやく、人参、玉葱、枝豆 生姜、キャベツ、小松菜、もやし とうもろこし	米、砂糖、でん粉、油、ごま油、ごま	815 33.3 26.9 2.1
17	月	たまご丼 牛乳 豚汁 豆入りさつま芋チップ	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、昆布、煮干し 鶏肉、大豆、凍り豆腐、鶏卵、卵殻粉	ごぼう、大根、長葱、人参、しめじ こんにやく、生姜、えのきたけ、玉葱 枝豆	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 さつま芋	855 33.6 27.6 2.1
18	火	カルシウムパン はちみつ小袋 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ カレーポトフ 人参ドレッシングサラダ	牛乳、ハンバーグ、ソーセージ	玉葱、生姜、にんにく、りんご、レモン 人参、セロリー、キャベツ、かぶ ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	パン、油、砂糖、はちみつ、でん粉 じゃがいも	801 33.0 26.8 3.5
19	水	ご飯 牛乳 ぶどうヨーグルト 子持ちわかさぎの磯香フリッター(2) 肉じゃが きゅうりと切干大根のごま和え	牛乳、豚肉、子持ちわかさぎ ぶどうヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、さやいんげん 切干し大根、きゅうり、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、ラー油 ごま油、ごま、小麦粉	824 26.8 25.1 1.9
20	木	ご飯 牛乳 アセロラゼリー たらちりのチリソース揚げ もずく入り卵スープ ツナと野菜の炒め物	牛乳、鯖、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 卵殻粉、まぐろ、油揚げ	長葱、にんにく、生姜、玉葱、人参 えのきたけ、キャベツ、もやし、ピーマン	米、でん粉、油、砂糖、春雨、ごま ごま油、ゼリー	817 31.7 25.4 2.0
21	金	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 サイダーゼリーのフルーツ和え 小袋味噌焼き小魚	牛乳、豚肉、白いんげん豆 かたくちいわし	玉葱、人参、グリーンピース、しめじ トマト、りんご、パイン、黄桃	麦 米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、ゼリー	805 26.5 17.1 1.6
24	月	豚キムチ丼 牛乳 卵入りトックスープ 揚げじゃがのあおさ風味	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、わかめ あおさのり	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参 にら、生姜、にんにく、とうもろこし えのきたけ、長葱	米、砂糖、ごま油、ごま、でん粉、トック 油、じゃがいも	840 29.8 27.0 2.5
25	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 スパゲティなす入りツナトマトソース ごまドレサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、大豆	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、なす 人参、トマト、パセリ、キャベツ きゅうり、小松菜、とうもろこし、もやし	パン、油、砂糖、米粉、スパゲティ ごま油、ごま、ジャム	840 29.7 28.4 3.0
26	水	ご飯 牛乳 冷凍みかん かつおのコロコロ揚げ 八宝味噌汁 じゃがいものカレー炒め	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、鰹節粉、昆布 味噌、鰹、ソーセージ	えのきたけ、ごぼう、大根、長葱、人参 白菜、生姜、にんにく、枝豆、玉葱 とうもろこし、パセリ、みかん	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも	850 32.3 25.4 2.1
27	木	ご飯 牛乳 にら入り麻婆豆腐 わかめサラダ おふのバターキャラメルラスク	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、わかめ	生姜、にんにく、玉葱、長葱、にら、人参 エリンギ、きゅうり、とうもろこし もやし、キャベツ	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 麩、バター	807 27.7 25.8 1.8
28	金	豆ドライカレー(ご飯) はちみつレモンゼリー フォー(ライスヌードルのスープ) 茎わかめとこんにやくのサラダ 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、なると くきわかめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、椎茸、枝豆 パセリ、もやし、にら、えのきたけ、大根 きゅうり、とうもろこし、こんにやく	米、ルウ、油、砂糖、米粉 ライスヌードル、ゼリー	828 29.9 19.1 2.7

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
 ・魚には骨があります。注意して食べましょう。
 ・給食はよくかんで食べましょう。
 ・食器は大切に使いましょう。



◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
 ◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
 ◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.6 g	26.3 g	2.4 g

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

4日(火)『かみかみ献立』
 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。
 給食では、ししゃも、生揚げ、大豆など噛み応えのある食材を使います。
 よく噛んで食べましょう。

14日(金)『千葉県民の日献立』
 6月15日は千葉県民の日です。14日に千葉県産のいわしを使った「揚げ鰯の蒲焼き」や千葉県産の「のり」を出します。また、大根、人参、小松菜、キャベツなど千葉県でよくとれる食材を使います。

大切なお知らせとお願い

- 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
 食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
 必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
- 食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。
- 給食センターでは以下の食品は使用しません。
 ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。
 なお、上記の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。
- 給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
- 海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 揚げ油は、数回続けて使用しています。
- 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

