

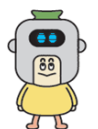


ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こ ん だ て め い	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う				
					あか ち・にく・ほねを つくるものになる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの ものになる		
2	(月)		ごはん とりにくのレモンじょうゆやき いなかじる ジャがいものいためもの	633 28.3 19.2 2.55	とりにく だいた ベーコン とうふ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ にんにく にんじん	しょうが こまつな たまねぎ パセリ キャベツ にんにく にんじん	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	
3	(火)		スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ こめこかぼちゃおしパン	602 21.1 19.0 1.85	とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう かぼちゃ しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム ピーマン コーン にんにく	こめこ さとう サラダあぶら スパゲッティ		
はとくちのけんこうしゅうかん 4日～10日					616 22.8 17.7 1.24	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいた ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら かわちばんかん	こめ ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん だいずあぶら
4	(水)		セルフチャプチェどん (ごはん・チャプチェ) だいたとじゃこのいりに かわちばんかん	616 22.8 17.7 1.24	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいた ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら かわちばんかん	こめ ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん だいずあぶら	
5	(木)		ごはん チキンチキンごぼう わかめスープ ぶどうゼリー	698 22.7 22.4 1.43	とりにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ えのきたけ コーン	でんぶん さとう ごまあぶら こめ ゼリー	
6	(金)		ごはん あじパンこやき じゃがいものそばろに ひじきサラダ	619 24.0 17.8 2.10	あじ だいた ツナ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき チーズ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう パンこ	
9	(月)		こんさいピラフ レバーとポテトのごまあえ いためやさいのスープ ヨーグルト	651 27.3 19.0 2.89	ベーコン ぶたにく ヨーグルト	レバー なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しょうが だいこん ほうれんそう パセリ もやし	こめ サラダあぶら でんぶん じゃがいも だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら	
10	(火)		ピザトースト こめこのクリームシチュー えだまめサラダ	637 24.3 26.4 3.27	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう だいた	ウィンナー とりにく しめじ エリンギ キャベツ にんじん えだまめ きゅうり	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ にんじん えだまめ きゅうり	サラダあぶら さとう でんぶん こめこ	
11	(水)		ごはん ジャジャンどうふ もやしのナムル オレンジ	617 24.0 19.3 1.76	とりにく みそ	なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	
6月のおたんじょうきゅうしよく					690 20.0 19.9 2.66	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく みそ	しょうが きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	ごまあぶら ゼリー こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま サラダあぶら
12	(木)		とりからごはん スーミータン みそドレッシングサラダ ハチミツレモンゼリー	690 20.0 19.9 2.66	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく みそ	しょうが きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	ごまあぶら ゼリー こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま サラダあぶら	
13	(金)		ごはん もうかさめのにつけ たぬきじる きりぼしだいこんのスタミナサラダ	587 27.6 17.3 1.91	もうかさめ あぶらあげ だいた ぶたにく ぎゅうにゅう	とうふ だいた ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう にんにく ながねぎ たまねぎ きゅうり こまつな きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら	
16	(月)		ごはん とうふのつくねやき ちくぜんに ブロッコリーのおかかあえ	609 27.0 16.4 1.91	とうふ ひじき ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう れんこん しいたけ ブロッコリー	こめ パンこ さとう さといも サラダあぶら	
17	(火)		コーンピラフ チキンハーブやき ミネストローネ とうにゅうパンナコッタ	625 25.4 20.4 2.34	とりにく ぶたにく ウィンナー	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン トマト	じゃがいも マカロニ サラダあぶら こめ パンナコッタ	
18	(水)		セルフピビンめん (うどん・ピビンめんのぐ) ミニはるまき フルーツあんにとんどうふ	594 20.5 18.0 2.04	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	だいた かまぼこ	こまつな きゅうり もやし レモン にんじん しょうが にんにく おとう パインアップル	うどん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま だいずあぶら あんにとんどうふ	
しよくいくの日 全国きょうどりようりめぐり					660 29.2 23.5 2.24	いわし とうふ だいた かつおぶし なっとう	ぶたにく あぶらあげ みそ のり ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし はねぎ	こめ だいずあぶら さとう
19	(木)		ごはん いわしのかばやき とんじる なっとうあえ	660 29.2 23.5 2.24	いわし とうふ だいた かつおぶし なっとう	ぶたにく あぶらあげ みそ のり ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし はねぎ	こめ だいずあぶら さとう	
20	(金)		ごはん チンジャオロース みそワタナ バナナ	613 23.7 16.8 2.21	ぶたにく みそ	だいた ぎゅうにゅう	きびまん にんじん ピーマン たけのこ キャベツ しいたけ にんにく ながねぎ しょうが にら バナナ	こめ でんぶん ごまあぶら ワタナ ごま	
23	(月)		セルフぶたキムチどん (ごはん・ぶたキムチ) はるさめスープ さつまいものかりんとうふう	662 24.7 22.0 2.02	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいた	キムチ もやし にんじん ながねぎ しいたけ	こめ ごまあぶら はるさめ さつまいも だいずあぶら くらざとう さとう	
四街道西中学校区 とういつこんだてきゅうしよく					627 20.5 17.6 1.99	とりにく ぎゅうにゅう	だいた	にんにく たまねぎ にんじん パセリ すいか	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら はちみつ
24	(火)		じばさんキーマカレーライス トマトのサラダ (1～3ねん1きれ 4～6ねん2きれ) すいか	627 20.5 17.6 1.99	とりにく ぎゅうにゅう	だいた	にんにく たまねぎ にんじん パセリ すいか	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら はちみつ	
25	(水)		ココアあげパン ポークビーンズ イタリアンサラダ	645 25.8 28.8 2.23	しろいげんめ ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	パン さとう だいずあぶら オリーブオイル サラダあぶら	
26	(木)		ごはん きびなごのカリカリやき (2ほん) なまあげのみそいため わふうサラダ	613 24.2 19.3 1.64	きびなご なまあげ のり ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ たけのこ えのきたけ ほうれんそう こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	
27	(金)		チャーハン とりにくのねぎしおやき トックスープ ヨーグルト	629 26.8 16.5 2.48	やきぶた ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが ながねぎ こまつな キャベツ	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら トック	
30	(月)		ごはん しんじゃがとりにくのうまに とうふのみそじる れいとうみかん	686 24.3 23.5 2.33	とりにく あぶらあげ だいた ぎゅうにゅう	とうふ わかめ みそ	しょうが えだまめ こまつな みかん	こめ じゃがいも だいずあぶら さとう ごま	

食材産地情報

米 四街道
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・山形・埼玉・群馬
茨城・鹿児島・宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎・鹿児島
あじ タイ・ベトナム
いわし 千葉他
もうかさめ 気仙沼
きびなご 国内
ちりめんじゃこ 国内
小松菜 千葉・茨城
人参 佐倉市・八街市・千葉
キャベツ 千葉・茨城・群馬
ごぼう 熊本・群馬・青森・鹿児島
玉葱 四街道市・千葉
長葱 千葉・茨城
大根 四街道市・八街市
きゅうり 千葉・群馬
根生菜 熊本・千葉・中国
チンゲン菜 千葉
トマト 佐倉市
セロリ 長野
にら 千葉
パセリ 千葉・茨城
葉葱 佐倉市
ピーマン 千葉・茨城
黄ピーマン 韓国
にんにく 青森・香川
じゃが芋 八街市・佐倉市・千葉
長崎・鹿児島
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 宮崎
れんこん 中国
さと芋 中国
さつまい 千葉・茨城
もやし 栃木
コーン タイ
枝豆 タイ
切干大根 中国
干し椎茸 九州
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム インドネシア
河内晩柑 愛媛・高知
オレンジ オーストラリア・アメリカ
冷凍みかん 和歌山
パインアップル フィリピン
黄桃 ギリシャ
バナナ フィリピン
レンズ豆 カナダ
白いんげん豆 カナダ
ひよこ豆 アメリカ
ひじき 韓国
のり 香川・岡山

※産地については、市場での調
達が納入当日のため、最新の
出荷状況及び普段からの取引
実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止と
なりました食品については市
場に出回りません。



おしらせ

給食時の持ち物について

給食準備は、全員マスクを
つけて行きます。ランチョン
マット・ハンカチの準備と一
緒にマスクの準備もお願いし
ます。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が
変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は、主に使用している
食品であり、すべての食品についての記載では
ありません。

24 (火) は四街道西中学校区統一献立給食です。

四街道西中学校と同じ献立をつくります。地場産キーマカレー
ライスやトマトのサラダです。地場産物のにんじん・たまねぎ・
じゃがいも・すいか・トマト・こめを使ってつくります。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	633kcal	650kcal
たんぱく質(※)	24.4 g (15.4%)	(13～20%)
脂質(※)	20.0 g (28.4%)	(20～30%)
食塩相当量	2.14 g	2.0 g 未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合