



5がつよていこんだてひょう



令和6年度

※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日も献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こんだてめい			おもなざいりょう						えいようか			
	牛乳	主食	おかず	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (水)	牛乳	やきうどんソースあじ	だいがくいもチキンサラダチーズ	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく かつおぶし	あおのり チーズ	にんじん もやし ピーマン にんにく	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	608	22.9	25.0	2.2
☺りよくちゃ しゅうかんこんだて☺ 4がつ29にちから5がつ5かは、りよくちゃしゅうかんです。このひは まっちゃんあじのだいずがてます。													
2 (木)	牛乳	たけのこごはん	かまぼこいそかてんぷらみそにこみだんごじるまっちゃんだいず	ぎゅうにゅうとりにく かまぼこ だいず	あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ たけのこ	ごぼう	こめ おおむぎ しらたまもち さとう	あぶら	640	24.8	22.6	2.7
7 (火)	牛乳	みそタンタンどん	もやしとハムのナムルごもくたまごスープ	ぎゅうにゅうとりにく ハム たまご	だいず みそ	にんじん ねぎ もやし キャベツ	たまねぎ きゅうり たけのこ きくらげ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	666	31.7	22.4	2.5
☺きょうどりょうり こんだて☺ よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつどこかに「かつおのなんばんづけ」がとうじょうするよていです。													
8 (水)	牛乳	むぎごはん	かつおのなんばんづけきりほしだいこんのいためにピリからみそしる	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく かつお	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん キャベツ にら	ねぎ しょうが えのきたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	688	32.2	22.8	2.2
9 (木)	牛乳	ガーリックトースト	コーンのサラダまめまめポークシチューぶどうゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく だいず ひよこまめ	いんげんまめ	にんじん コーン きゅうり にんにく	パセリ キャベツ たまねぎ セロリ	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター マーガリン ゼリー	671	22.6	25.4	2.5
10 (金)	牛乳	むぎごはん	とりにくのハーベキューソースツナのごまあえはるさめスープひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ツナ		にんじん りんご もやし しいたけ	にんにく こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう サラダあぶら はるさめ	おおむぎ でんぶん ごま	613	25.9	17.5	2.1
13 (月)	牛乳	むぎごはん	ひきにくカレーひじきサラダココアかん	ぎゅうにゅうとりにく ツナ だいず	レンズまめ ひよこまめ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく	しょうが セロリ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	さとう あぶら	699	23.5	19.6	2.0
14 (火)	牛乳	むぎごはん	しゃりしゃりビーンズチョレキサラダマーボーどうふ	ぎゅうにゅうぶたにく だいず とうふ	みそ のり	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	にら にんにく キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	699	28.0	24.2	2.3
15 (水)	牛乳	むぎごはん	おろしハンバーグあつあげとツナのチャンプルーかきたまじる	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく たまご	ツナ かつおぶし あつあげ	だいこん にんじん こまつな しいたけ	ピーマン えのきたけ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	654	27.8	23.5	2.2
16 (木)	牛乳	パンネのトマトに	タンドリーチキンれんこんサラダヨーグルト	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン チーズ	ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが トマト	にんにく パセリ れんこん きゅうり	マカロニ Igg マリナーズ あぶら		604	30.3	26.4	2.2
17 (金)	牛乳	きつねごはん	あげごぼうのごまあえとうふとやさいのみそしるオレンジ	ぎゅうにゅうとりにく とうふ あぶらあげ	みそ わかめ	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ	えだまめ だいこん オレンジ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	629	23.8	24.3	2.5
20 (月)	牛乳	むぎごはん	さばのオレンジになっとうあえキャバツとぶたにくのわふうスープ	ぎゅうにゅうさば かつおぶし ぶたにく	なっとう とうふ	にんじん こまつな オレンジ キャベツ	しょうが ねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう		659	26.6	22.7	2.2
21 (火)	牛乳	レモントースト	じゃがいものみそサラダこめこのシチューひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン いんげんまめ	みそ スキムミルク	にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー		パン こめこ じゃがいも さとう	バター マーガリン ごまあぶら ごまゼリー	658	24.6	25.3	2.7
22 (水)	牛乳	ぶたどん	おかかサラダフルーツポンチ	ぎゅうにゅうぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えのきたけ パイン	たまねぎ キャベツ みかん もも	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごま ゼリー	637	23.7	16.0	1.8
23 (木)	牛乳	むぎごはん	チキンなんばんチャブチェワンタンスープ	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく わかめ		にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ	りんご しょうが しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ	さとう あぶら ごま	707	28.1	22.1	2.2
24 (金)	牛乳	なめし	おからコロックみそサラダすましじる	ぎゅうにゅうとりにく とうふ みそ		にんじん もやし こまつな ねぎ	きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ごま	629	19.9	21.8	2.1
27 (月)	牛乳	ターメリックライス	クリームソースこんにやくサラダマスカットゼリー	ぎゅうにゅうとりにく スキムミルク		にんじん グリーンピース たまねぎ もやし	マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら	バター ゼリー	698	25.0	23.6	2.0
28 (火)	牛乳	むぎごはん	ぎょうざ2こはるさめサラダジャジャンどうふ	ぎゅうにゅうあつあげ みそ	ぶたにく みそ	にんじん きゅうり しいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら あぶら	693	25.1	23.1	2.1
29 (水)	牛乳	むぎごはん	タコライスのごキャベツとチーズポテトとベーコンのいためものかわちばんかん	ぎゅうにゅうとりにく チーズ	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ かわちばんかん	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	バター	633	23.9	16.5	1.8
30 (木)	牛乳	ごもくうどん	ままかりのりごまフライ低①こ 高②こ やきにくサラダこくとうこめこむしパン	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ままかり	とうにゅう あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう しょうが	こまつな しいたけ にんにく もやし	うどん おおむぎ こめこ さとう	くろざとう あぶら ごまあぶら ごま	621	23.6	27.9	2.0
31 (金)	牛乳	むぎごはん	とりにくのチリソースかけわかめとコーンのサラダかんこくふうじゃが	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく わかめ		にんじん ねぎ しょうが コーン	にんにく きゅうり もやし たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	706	25.6	21.2	2.0

*食材・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。

*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

1か月の平均値	657	25.6g	22.5g	2.2
		15.6%	30.8%	
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2.0未満

【食材の予定産地情報】

○米: 四街道市
○牛乳: 千葉県
○かいそう
わかめ: 三陸
のり: 九州
ひじき: 九州

○肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
かつお: 三陸
さば: ルウェー・アイスランド
ままかり: タイ
たらすり身: ロシア

○青果類
小松菜: 千葉県
ほうれん草: 千葉県
大根: 八街市
きゅうり: 千葉県・茨城県
群馬県
人参: 八街市・徳島県
ピーマン: 茨城県
にんにく: 青森県
しょうが: 高知県

にら: 茨城県
えのき: 長野県
フンゲンサイ: 千葉県・茨城県
玉ねぎ: 佐賀県
ごぼう: 四街道市
ほうれん草: 九州・群馬県
さつまいも: 四街道市
パセリ: 千葉県
ねぎ: 千葉県・茨城県

じゃがいも: 鹿児島県・長崎県
もやし: 栃木県
れんこん: 茨城県
キャベツ: 千葉県・神奈川県
セロリ: 茨城県・静岡県

きくらげ: 四街道市
オレンジ: オーストラリア・アメリカ
河内晩柑: 高知県

