



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなさいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちようしを とどのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1補料 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	水	はちみつパン なすとトマトのグラタン ほうれんそうソテー ABCスープ	牛乳 ○ ベーコン ウイナー	なす ほうれんそう コーン エリンギ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ トマト	パン はちみつ ごむぎこ じゃがいも マカロニ	604	19.7	22.0	2.3	
2	木	ごはん さわらねぎみそやき ごほうサラダ さわにわん	牛乳 さわら ○ ツナ ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん きゅうり ごほう ながねぎ しめじ えのき たけのこ	こめ ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	643	26.5	23.4	2.0	
3	金	むぎごはん いかカレーフライ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ちくぜんに はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 いか ぶたにく ○ ハム とりにく さつまあげ とうにゅう	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ごほう いんげん たまねぎ さつまあげ とうにゅう たけのこ しいたけ レモン りんご	こめ むぎ ドレッシング さといも さとう パンこ ごま ごまあぶら あぶら ごむぎこ	683	27.5	19.7	2.3	
6	月	ごはん とうふハンバーグ ツナあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく ○ とうふ ツナ わかめ にぼしこ みそ	こまつな もやし だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	621	21.4	19.9	2.3	
7	火	むぎごはん かぼちゃコロケ ぶたキムチいため はるさめスープ	牛乳 ○ とりにく ぶたにく	キャベツ はくさい いら しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな ながねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ パンこ あぶら ごむぎこ でんぶん	609	27.2	19.1	2.4	
8	水	やさしいタンメン はるまき まめのサラダ メロンソーダふうゼリー	牛乳 えんどうまめ ○ ぶたにく なると ハム ひよこまめ あかいんげんまめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし えだまめ ながねぎ コーン きゅうり しいたけ こまつな	ちゅうかめん はるさめ あぶら ごむぎこ ドレッシング ゼリー	702	24.2	24.5	2.9	
9	木	ごはん にくだんごあますあん いかとやさしいいためもの すいとんじる	牛乳 ○ いか あぶらあげ とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ごほう しめじ こんにゃく ながねぎ トマト	こめ あぶら パンこ ごむぎこ でんぶん	617	26.2	16.0	2.1	
10	金	キャロットピラフ チキンレモンハーブやき グリーンサラダ やさしいスープ	牛乳 ○ とりにく ウイナー	にんじん ブロッコリー あかピーマン きゅうり アスパラ たまねぎ コーン ほうれんそう レモン パジル	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	595	23.1	19.9	2.2	
13	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーおかかあえ けんちんじる	牛乳 ○ ぶたにく かつおぶし とうふ	しょうが ブロッコリー しめじ コーンこんにゃく にんじん だいこん ながねぎ ごほう	こめ さとう さといも ごまあぶら	621	28.4	21.3	2.2	
14	火	むぎごはん いわしあげたまフライ ひじきのにも にくじゃが にんじんゼリー	牛乳 さつまあげ ○ いわし ひじき だいず とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しらたき しいたけ いんげん みかん	こめ むぎ ごむぎこ さとう あぶら でんぶん じゃがいも パンこ ゼリー	677	26.4	16.1	2.1	
16	木	ごはん チーズいりメンチカツ ハンパンソーダ(ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 チーズ ○ とりにく ぶたにく なると	きゅうり にんじん もやし しめじ たまねぎ たけのこ いら ながねぎ きくらげ	こめ でんぶん パンこ あぶら ごむぎこ ドレッシング	687	27.1	23.4	2.4	
17	金	むぎごはん セルフピビンバ いらまんじゅう ちゅうかスープ ひとつくちももゼリー	牛乳 ○ ぶたにく こうやどうふ たまご とりにく	もやし にんじん こまつな いら ほうれんそう キャベツ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ もも	こめ むぎ もちこ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ゼリー	623	22.3	21.2	2.3	
20	月	ごはん やさしいふっくらよせ のりあえ とんじる とうにゅうプリン	牛乳 たら だいず ○ ぶたにく とうふ のり みそ とうにゅう	ほうれんそう こまつな ながねぎ コーン もやし えのき だいこん ごほう こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも あぶら さといも ごむぎこ でんぶん	647	28.0	20.6	2.5	
21	火	むぎごはん チキンなんばん(タルタルソース) やさしいため いらたまじる	牛乳 とりにく ○ たまご なると とうふ にぼしこ	キャベツ もやし にんじん ピーマン いら たまねぎ たけのこ	こめ むぎ ごむぎこ さとう でんぶん あぶら ノンエッグタルタルソース	674	32.0	23.5	2.3	
22	水	ミルクロールパン ハンバーグデミグラスソースかけ あおりのポテト ひよこまめのスープ	牛乳 ひよこまめ ○ とりにく ぶたにく みそ ウイナー あおりの	マッシュルーム たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ ほうれんそう	パン さとう こめこ じゃがいも ごむぎこ でんぶん	646	26.0	23.2	2.4	
23	木	ごはん シューマイ はるさめサラダ はっほうさい あじさいゼリー	牛乳 ○ ぶたにく いか とりにく かまぼこ	きゅうり にんじん もやし しいたけ しょうが たまねぎ こまつな たけのこ キャベツ ぶどう	こめ はるさめ あぶら パンこ ごむぎこ ドレッシング ごまあぶら でんぶん ゼリー	656	28.2	19.0	2.3	
24	金	カレーライス ミートオムレツ かきそうサラダ	牛乳 かまぼこ ○ ぶたにく たまご わかめ とさかのり ぶりのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ あぶら ドレッシング	656	21.7	20.4	2.7	
27	月	ごはん たこてん きりほしだいこんのもの ゆばいりすましじる ばくがゼリー	牛乳 たら とりにく ○ たこ あぶらあげ ゆば さつまあげ いとよりたい	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな しょうが ながねぎ エリンギ キャベツ	こめ ごむぎこ あぶら さとう ばくが ココア ゼリー	611	27.2	13.7	2.5	
28	火	むぎごはん はんぺんチーズフライ ハムサラダ かきたまコンスープ	牛乳 チーズ ○ はんぺん ハム たまご とりにく	きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん えのき コーン	こめ むぎ さとう あぶら パンこ ごむぎこ でんぶん	676	25.7	24.6	3.0	
29	水	スパゲッティミートソース スマイルポテト チキンサラダ	牛乳 ○ ぶたにく だいず チーズ とりにく	にんにく パセリ トマト にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも ごむぎこ あぶら こめこ さとう	723	35.3	20.5	2.3	
30	木	ごはん さばのしょうがじょうゆに ごまあえ とうふのみそしる ミニだいやき	牛乳 ○ さば とうふ みそ にぼしこ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ しょうが なめこ	こめ ごむぎこ さとう ごま でんぶん じゃがいも チョコクリーム	633	28.9	24.5	2.4	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

しよぐい ほうしやのうけんさけつ 食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体	セシウム134 けんしつ かげんち (産地)	セシウム137 けんしつ かげんち (検出下限値)
がつづつが 5月2日	ながねぎ やちまたし (八街市)	けんしつ 検出せず (22.9)	けんしつ 検出せず (17.3)
がつづつが 5月2日	じゃがいも かごしま (鹿児島 おきのらふしま 沖永良部島)	けんしつ 検出せず	けんしつ 検出せず (11.0)

**ちきんちしやう
地産地消**

こめ なんごうなるとうちく
米 : 南郷・成東地区 にんじん おつちからちく
たまねぎ きんぐんしん はすめまちく
玉葱 : 山武都市 ~6/10 いら : 蓮沼地区
もやし : 大網白里市 きゅうり : 九十九里町・大網白里市
ながねぎ きゅうりなるとう まち
長葱 : 旧成東町
さんむしなひ・さんぶくしなひさん しよぐい つか
山武市内・山武都市内産の食材を使っています。

今月の平均栄養素量	647	26.3	20.7	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未満

★6月の給食費納入期限は6月30日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。

★山武市のホームページに、月の献立表と給食
写真を毎日掲載しています。レシピも
掲載していますので、ご覧ください。

