別添４





令和８年度　４月のこんだてひょう







今月の目標『みじたくを整えて、食事のマナーを守ろう』

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　TE 406-5621　担当小学校 睦・八千代台・八千代台東・八千代台西・西高津・大和田南・高津・南高津・大和田西・新木戸・萱田南・みどりが丘・みどりが丘第二

日	ようび	こんだてめい	主な材料名 熱や力になる食べ物（きいろのしょくひん）	体を作る食べ物（あかのしょくひん）	体の調子を整える食べ物（みどりのしょくひん）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
						脂質 g	食塩相当量 g
9	木	ぶたにくのしょうがにどん（ごはん） こまつなのなっとうあえ ゼリーポンチ	こめ　ごま　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく なっとう　みそ　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　グリンピース パイン　もも　こまつな キャベツ　もやし　ぶどう　りんご	670	32.0
						15.9	1.7
10	金	やさいあんかけどん（ごはん） とりにくとこうやどうふのフライ はるさめサラダ	こめ　あぶら　さとう ごま　でんぷん　はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ ベーコン	にんじん　はくさい　たまねぎ もやし　たけのこ　きゅうり えのきたけ　グリンピース	699	29.2
						22.4	2.4
13	月	むぎごはん　けんちんじる さばのたつたあげ こまつなのおかかあえ	こめ　むぎ　さといも でんぷん　こめこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　さば かつおぶし	だいこん　にんじん　ながねぎ ごぼう　えのきたけ　こまつな はくさい	685	28.0
						22.7	2.9
14	火	シュガートースト ポークビーンズ もやしとウインナーのサラダ	パン　さとう　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　あかいんげんまめ しろいんげんまめ チーズ　ウインナー	たまねぎ　にんじん　えのきたけ えだまめ　もやし　きゅうり	721	23.3
						35.1	2.6
15	水	マーボーどん（ごはん） チンジャオロースー フルーツあんにん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ	たまねぎ　にんじん　エリンギ しいたけ　ながねぎ　パイン　もも たけのこ　もやし　ピーマン パプリカ	664	25.6
						17.5	2.1
16	木	チキンカレーライス（ごはん） ブロッコリーとウインナーのソテー きよみオレンジ	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ 1ねんせい きゅうしょくかいし	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー	にんじん　たまねぎ きよみオレンジ　ブロッコリー とうもろこし	619	20.4
						16.8	2.3
17	金	とりそぼろ（ごはん） とんじる だいずとツナのサラダ	こめ　さといも さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ とりにく　たまご　ツナ だいず	だいこん　にんじん　ごぼう ながねぎ　えだまめ　もやし きゅうり	636	30.6
						20.3	2.8
20	月	ごはん　にくだんごとはるさめのスープ ぶたにくのかおりやき だいこんのオイスターソースに	こめ　はるさめ でんぷん　さとう ごまあぶら　ごま あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	えのきたけ　たまねぎ　にんじん はくさい　にら　ながねぎ だいこん　グリンピース	615	28.4
						17.0	2.6
21	火	ごはん　おやこに ポテトコロッケ ハムとキャベツのわふうサラダ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく なると　たまご　ハム	たまねぎ　にんじん　えのきたけ グリンピース　キャベツ とうもろこし	675	26.3
						23.3	2.4
22	水	しょうゆラーメン キャラメルあげパン かぼちゃサラダ	ちゅうかめん　ごまあぶら パン　あぶら　さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　ウインナー　チーズ	にんじん　もやし　ながねぎ とうもろこし　かぼちゃ きゅうり　たまねぎ	630	22.6
						25.0	3.3
23	木	かやくごはん ハンバーグてりやきソースかけ だいずとぶたにくのみそいため　いちごドーナツ	あぶら　こめ　さとう でんぷん　こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ぶたにく だいず　みそ　たまご	にんじん　ごぼう グリンピース　しめじ　しいたけ ながねぎ　いちご	687	27.7
						28.4	2.3
24	金	むぎごはん　にくじゃが ししゃものごまあげ だいこんのしおこんぶあえ　ヨーグルト	こめ　むぎ　じゃがいも さとう　あぶら　ごま ごまあぶら　でんぷん こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ししゃも とりにく　こんぶ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　だいこん きゅうり　もやし	670	25.6
						18.8	2.5
27	月	ごはん　なまあげのちゅうかに しゅうまい（２こ） もやしのナムル	こめ　ごまあぶら さとう　でんぷん ごま　こむぎこ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　えび　とりにく ハム　たまご	はくさい　にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ　グリンピース もやし　こまつな	691	28.3
						24.9	2.2
28	火	ごはん　とうふとあぶらあげのみそしる とりにくのコロコロレモンに かわりきんぴら	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　とうふ あぶらあげ　わかめ　みそ とりにく　ぶたにく さつまあげ	えのきたけ　だいこん　たまねぎ ながねぎ　にんじん　ごぼう	625	29.3
						18.9	2.3
30	木	コッペパン　コーンポタージュ オムレツデミグラスソースかけ ツナとブロッコリーのサラダ	パン　あぶら　こめこ さとう　でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　とうにゅう　たまご ツナ	とうもろこし　たまねぎ　にんじん パセリ　トマト ブロッコリー　きゅうり	635	25.5
						29.2	2.6

栄養価	４月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	中学年の平均値	661 kcal	26.9 g	22.4 g	2.5 g
	中学年の基準量	650 kcal	21.5g ～ 33.1g	14.7g ～ 22g	2.0 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください
※栄養価の平均値・基準量は、中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。



れいわ8ねんどの きゅうしょくよてい



１がっき　４月９日(木)～７月１５日(水)

２がっき　９月２日(水)～１２月２１日(月)

３がっき　１月８日(金)～３月１９日(金)



あんぜんで、おいしいきゅうしょくをとどけます。きゅうしょくをたのしくたべて、１ねんかんみんなでなかよく、げんきにすごしましょう

令和８年度　４月の献立表



八千代市学校給食センター　西八千代調理場　TEL 406-5621　　担当中学校　八千代・睦・大和田・高津・八千代台西・東高津

日	曜日	献立名	主な材料名 1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い食品 (脂肪)	栄養価 エネルギー kcal / 脂質 g	栄養価 たんぱく質 g / 食塩相当量 g
9	木	豚肉の生姜煮丼（ご飯） 小松菜の納豆和え ゼリーポンチ	豚肉 納豆 みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ グリンピース パイン もも ぶどう もやし りんご	米 砂糖	ごま	830 17.8	37.8 2.0
10	金	野菜あんかけ丼（ご飯） 鶏肉と高野豆腐のフライ 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ 白菜 えのきたけ グリンピース きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	865 25.7	34.2 3.0
13	月	麦ご飯 けんちん汁 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え グレープゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ぶどう	米 麦 里芋 砂糖	ごま油	793 15.7	35.1 3.2
14	火	黒糖パン ポークビーンズ 豆腐ナゲット（２個） もやしとウインナーのサラダ	ベーコン 豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 豆乳 ウインナー 豆腐 いとより	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ えのきたけ 枝豆 もやし きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	油	824 32.6	30.8 3.7
15	水	麻婆丼（ご飯） チンジャオロースー フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 ピーマン パプリカ	玉ねぎ エリンギ しいたけ 長ねぎ パイン もも たけのこ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	823 19.6	30.5 2.6
16	木	カレーライス（ご飯） ブロッコリーとウインナーのソテー 清見オレンジ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ オレンジ とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉	油	786 20.4	26.4 2.8
17	金	ご飯 豚汁 あじ磯辺フライ 大豆とツナのサラダ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ あじ ツナ 大豆	牛乳 あおさ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり	米 パン粉 里芋 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	828 27.7	34.5 2.4
20	月	ご飯 肉団子と春雨のスープ 鶏肉のコロコロ揚げ 大根のオイスターソース煮	鶏肉	牛乳	人参 にら	えのきたけ 白菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ グリンピース	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	823 22.0	32.6 2.6
21	火	ご飯 親子煮 みたらし芋もち ハムとキャベツの和風サラダ	鶏肉 なると 卵 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ グリンピース えのきたけ とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油	823 18.4	30.4 2.8
22	水	しょうゆラーメン キャラメル揚げパン かぼちゃサラダ	豚肉 なると ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	もやし 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	中華めん パン 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ	790 30.5	27.0 3.9
23	木	かやくご飯 さばの竜田揚げ 大豆と豚肉のみそ炒め チーズドッグ	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 チーズ	人参	ごぼう グリンピース しめじ しいたけ 長ねぎ	米 でん粉 米粉 砂糖 小麦粉	油	879 38.0	38.8 3.5
24	金	麦ご飯 肉じゃが 卵焼き 大根の塩昆布和え	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	796 16.4	29.4 2.9
27	月	ご飯 生揚げの中華煮 ししゃもの南ばん揚げ（２本） もやしのナムル	生揚げ 豚肉 えび ハム	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ グリンピース 長ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 米粉	ごま油 油 ごま	874 28.0	34.7 3.2
28	火	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 ハンバーグポン酢風ソース 変わり金平 ヨーグルト	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	えのきたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	846 24.1	33.8 2.6
30	木	コッペパン コーンポタージュ ポテトコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ	ベーコン 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	パン 米粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	870 38.9	28.9 3.4

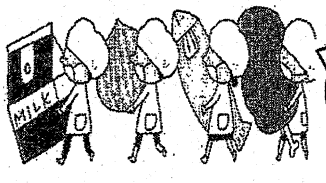
栄養価	４月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	今月の平均値	830 kcal	32.3 g	25.1 g	3.0 g
	基準量	830 kcal	27g ～ 41.5g	18.4g ～ 27.7g	2.5 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。

令和８年度の給食予定

１学期　４月９日(木)～７月１５日(水)
２学期　９月２日(水)～１２月２１日(月)
３学期　１月８日(金)～３月１９日(金)



今年度も安全でおいしい給食を届けます。給食を楽しく食べて、勉強や部活動を、元気に頑張りましょう



令和8年度

5月のこんだてひょう



今月の目標『エネルギーのもとを食べて、元気に運動しよう』

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡047-406-5621　担当小学校　睦小　八小　八東小　八西小　西高小　大南小　高小　南高小　大西小　新木戸小　萱南小　みお小　みこ小

日	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい 熱や力になる食べ物（きいろのしょくひん）	体を作る食べ物（あかのしょくひん）	体の調子を整える食べ物（みどりのしょくひん）	えいようか エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ビビンバナムル（ごはん） タンタンスープ さつまいもチップス	こめ　ビーフン ごまあぶら　ごま あぶら　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　とうふ　みそ たまご	にんじん　はくさい もやし　とうもろこし ながねぎ　こまつな ぜんまい	699 22.3	27.2 2.4
7	木	ペンネのトマトソース ひじきのマリネ ミルクドーナツ	こむぎこ　あぶら マカロニ　さとう ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　ベーコン ひよこまめ　だいず ひじき　とりにく たまご	たまねぎ　にんじん しめじ　エリンギ トマト　きゅうり とうもろこし	574 24.5	20.6 2.4
8	金	むぎごはん　とんじる とりにくとこうやどうふのフライ こまつなののりあえ	こめ　むぎ　さといも ごまあぶら　でんぷん あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ　とりにく　のり	だいこん　にんじん ごぼう　ながねぎ えのきたけ　こまつな はくさい	620 18.6	24.0 2.0
11	月	ごはん　ちくぜんに いわしあげだまフライ ブロッコリーサラダ	こめ　さといも じゃがいも　あぶら さとう　パンこ　ごま こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく あげボール　いわし	だいこん　たけのこ にんじん　ごぼう さやいんげん　しいたけ ブロッコリー　とうもろこし	634 18.0	26.7 2.4
12	火	カレーライス（ごはん） えだまめのさんしょくソテー ヨーグルトあえ	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ヨーグルト ハム	にんじん　たまねぎ パイン　もも　みかん えだまめ　とうもろこし	690 19.1	25.4 1.9
13	水	きなこあげパン にくだんごとやさいのスープ かぼちゃサラダ	パン　あぶら　さとう でんぷん　さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう　きなこ ベーコン　とりにく レンズまめ　ハム	にんじん　たまねぎ キャベツ　とうもろこし かぼちゃ　きゅうり	576 24.6	20.6 2.2
14	木	たけのこごはん さばのスタミナやき ごしきあえ　ミニたいやき	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう ごま　こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく さつまあげ　さば かまぼこ　あぶらあげ あずき	たけのこ　にんじん しめじ　えだまめ キャベツ　ほうれんそう えのきたけ	642 21.4	26.7 3.0
15	金	ごはん なまあげのオイスターソースに チンジャオロースー　かわちばんかん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　うずらたまご えび　ぶたにく	はくさい　たまねぎ　にんじん しいたけ　かわちばんかん たけのこ　ピーマン パプリカ　ながねぎ	634 18.2	25.6 2.4
18	月	コッペパン　キャロットポタージュ ハンバーグケチャップかけ だいずとツナのサラダ	パン　あぶら　こめこ さとう　ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく　ツナ ベーコン　チーズ　だいず しろいんげんまめ とうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　にんじん エリンギ　キャベツ きゅうり	671 31.8	30.4 2.6
19	火	マーボーどん（ごはん） はるさめサラダ サイダーゼリーポンチ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ ハム　たまご	たまねぎ　にんじん エリンギ　しいたけ　もも ながねぎ　みかん　パイン きゅうり　もやし	656 16.4	23.3 2.3
20	水	ブラウンシチュー（ごはん） キャベツとコーンのソテー チョコマフィンタルト	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ でんぷん　マーガリン さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　チーズ ウインナー　たまご	たまねぎ　にんじん グリンピース　しめじ エリンギ　キャベツ とうもろこし	770 24.7	24.2 2.0
21	木	とりそぼろ（むぎごはん） きつねじる はくさいのなっとうあえ	こめ　むぎ　さとう	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　あぶらあげ なっとう　みそ かつおぶし	だいこん　こまつな にんじん　ながねぎ　ごぼう とうもろこし　えだまめ ほうれんそう　はくさい	592 15.1	26.9 2.4
22	金	ごはん　しんじゃがいものそぼろに あまからあげごぼう スタミナサラダ	こめ　じゃがいも あぶら　さとう でんぷん　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　にんじん えだまめ　ごぼう ながねぎ　キャベツ きゅうり	703 19.1	21.4 2.1
25	月	シュガートースト スパゲティミートソース もやしとウインナーのサラダ	パン　あぶら　さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ウインナー	たまねぎ　にんじん えのきたけ　トマト もやし　きゅうり	797 33.4	25.6 3.4
26	火	やさいあんかけどん（ごはん） はるまき ジャコポテト	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん じゃがいも　マヨネーズ こむぎこ　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ちりめん　とりにく	にんじん　はくさい たまねぎ　チンゲンサイ もやし　えのきたけ キャベツ　たけのこ	758 28.7	23.9 2.1
27	水	ごはん ぶたにくとだいこんのべっこうに ちくわごましおやき　ごぼうサラダ	こめ　あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　ちくわ ベーコン	だいこん　にんじん ながねぎ　ごぼう とうもろこし　えだまめ	646 20.2	25.0 2.1
28	木	ごはん　にくだんごのパイタンふうスープ とりにくのかおりやき はるさめとひきにくのいためもの	こめ　ごまあぶら でんぷん　さとう　ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ うずらたまご	たまねぎ　チンゲンサイ とうもろこし　もやし しめじ　にんじん　にら	591 16.4	28.5 2.4
29	金	ごはん　すきやきふうに ししゃものごまあげ キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　パンこ ごま　こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　ししゃも　ツナ こんぶ	たまねぎ　にんじん えのきたけ　ながねぎ はくさい　だいこん キャベツ	669 24.1	26.6 2.2

栄養価	5月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	662 kcal	25.1 g	22.0 g	2.4 g
	基準量	650 kcal	21.5 g～33.1 g	14.7 g～22.1 g	2.0 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※栄養価の平均値・基準量は、中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。



令和8年度

5月の献立表

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡ 047-406-5621　担当中学校　八中　睦中　大中　高中　八西中　東高中

日	曜日	献立名	主な材料名 1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い食品 (脂肪)	栄養価 エネルギー kcal / 脂質 g	栄養価 たんぱく質 g / 食塩相当量 g
1	金	ビビンバナムル（ご飯） 坦々スープ さつま芋チップス	豚肉 なると　豆腐 みそ　卵	牛乳	人参 小松菜	白菜　もやし とうもろこし 長ねぎ ぜんまい	米 ビーフン 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま 油	868 25.1	31.7 3.0
7	木	シュガートースト ペンネのトマトソース ひじきのマリネ	ベーコン ひよこ豆 大豆　鶏肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ　しめじ エリンギ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま	868 41.1	25.0 2.9
8	金	麦ご飯 豚汁 鶏肉と高野豆腐のフライ 小松菜ののり和え	豚肉　豆腐 油揚げ みそ　鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	大根　ごぼう 長ねぎ えのきたけ 白菜	米　麦 里芋 でん粉 砂糖	ごま油 油	785 20.7	28.5 2.6
11	月	ご飯 筑前煮 卵焼き ブロッコリーサラダ	鶏肉 揚げボール 卵	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー	大根 たけのこ　ごぼう しいたけ とうもろこし	米　砂糖 里芋 じゃが芋 でん粉	油 ごま	774 18.0	31.2 3.0
12	火	カレーライス（ご飯） 枝豆の三色ソテー ヨーグルト和え	豚肉　ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ　パイン もも　みかん 枝豆 とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	861 21.9	31.1 2.3
13	水	きな粉揚げパン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃサラダ グレープゼリー	きな粉　ハム 鶏肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり　ぶどう	パン　砂糖 でん粉 さつま芋	油 マヨネーズ	772 30.1	24.5 2.9
14	木	たけのこご飯 揚げさばおろしだれかけ 五色和え カスタードの今川焼き	鶏肉 さつま揚げ さば　かまぼこ 油揚げ　卵	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ　しめじ 枝豆　大根 長ねぎ　キャベツ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	847 35.9	32.2 3.6
15	金	ご飯 生揚げのオイスターソース煮 チンジャオロースー 河内晩柑	生揚げ 鶏肉 うずら卵 えび　豚肉	牛乳	人参 ピーマン パプリカ	白菜　玉ねぎ しいたけ 河内晩柑 たけのこ　長ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	783 20.3	30.2 2.9
18	月	コッペパン キャロットポタージュ キャベツメンチ 大豆とツナのサラダ	鶏肉　ベーコン 白いんげん豆 豆乳　豚肉 ツナ　大豆　卵	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン　米粉 砂糖　小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	847 39.6	32.4 3.3
19	火	麻婆丼（ご飯） 春雨サラダ サイダーゼリーポンチ	豆腐　豚肉 大豆　みそ ハム　卵	牛乳	人参	玉ねぎ　エリンギ しいたけ　長ねぎ みかん　パイン　もも きゅうり　もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	815 18.1	27.4 2.8
20	水	ブラウンシチュー（ご飯） キャベツとコーンのソテー チョコマフィンタルト	豚肉 レンズ豆　卵 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ　エリンギ キャベツ とうもろこし	米　砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	923 26.8	28.1 2.4
21	木	麦ご飯 きつね汁 鶏肉のレモン煮 白菜の納豆和え	豆腐　鶏肉 油揚げ 納豆　みそ かつお節	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	大根 長ねぎ　ごぼう 白菜	米　麦 でん粉 砂糖	油	842 22.7	35.2 2.6
22	金	ご飯 新じゃが芋のそぼろ煮 甘辛揚げごぼう スタミナサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆　ごぼう 長ねぎ　キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	877 21.7	25.2 2.6
25	月	ミニブリオッシュ（2個） スパゲティミートソース もやしとウインナーのサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ えのきたけ もやし　きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	油	709 23.3	29.6 3.8
26	火	野菜あんかけ丼（ご飯） チヂミ ジャコポテト ウエハース	豚肉　卵 いか	牛乳 ちりめん	人参 チンゲン菜 にら	白菜　いんげん 玉ねぎ　もやし えのきたけ	米　砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま マヨネーズ	828 20.3	29.6 2.8
27	水	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ししゃもの香り揚げ（2本） ごぼうサラダ	豚肉 生揚げ ベーコン	牛乳 ししゃも	人参	大根 長ねぎ　ごぼう とうもろこし 枝豆	米 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま油 ごま	870 29.0	31.6 2.8
28	木	ご飯 肉団子の白湯風スープ えびのチリソース 春雨とひき肉の炒め物	豆腐　卵 うずら卵 えび　鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 にら	玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ　もやし しめじ	米　砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	ごま油 油	825 26.5	27.4 2.8
29	金	ご飯 すき焼き風煮 ハンバーグオニオンソースかけ キャベツと塩昆布の和え物	豚肉　鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ　白菜 大根　キャベツ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	882 27.0	37.1 3.0

栄養価	5月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ
	平均値	832 kcal	29.9g	26.0g	2.9g	
	基準量	830 kcal	27.0g～41.6g	18.5g～27.7g	2.5 g未満	

※牛乳は毎日つきます。
※八千代市学校給食センターのホームページに産地を公表しています。
※都合により、献立を一部変更する場合もあります。
※スプーンが必要な日は、給食センターでスプーンを用意します。
※「はし」は、毎日出ます。

令和8年度

6月のこんだてひょう

今月の目標『体を作る食べものを知ろう』

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡047-406-5621　担当小学校　睦小　八小　八東小　八西小　西高小　大南小　高小　南高小　大西小　新木戸小　萱南小　み小　みニ小

日	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい 熱や力になる食べ物（きいろのしょくひん）	体を作る食べ物（あかのしょくひん）	体の調子を整える食べ物（みどりのしょくひん）	えいようか エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん ぶたにくのしょうがに あまからあげごぼう ごもくきんぴら （やちよにんじんウィーク）	こめ ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう れんこん	757 23.6	33.8 2.1
2	火	ごはん ちゅうかふうコーンスープ しゅうまい（2こ） こんさいサラダ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ えび かに たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ れんこん えだまめ	642 21.8	21.1 1.8
3	水	たにんどん（むぎごはん） にんじんサラダ フルーツあんにん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご なると ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ みかん パイン もも とうもろこし きゅうり	678 19.0	25.8 1.9
4	木	ごはん なまあげとやさいのにもの ししゃものいそべあげ かみかみサラダ かみかみグミ （かみかみこんだて）	こめ あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ パンこ みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ししゃも ハム だいず あおさ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	706 24.4	25.9 2.1
5	金	コッペパン しろいんげんまめポタージュ ポテトコロッケ もやしとウインナーのサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チーズ とうにゅう ウインナー	たまねぎ エリンギ パセリ もやし にんじん	651 27.6	23.2 2.7
8	月	ごはん はるさめスープ てりやきにくだんご ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	こめ ごまあぶら はるさめ でんぷん ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ ほうれんそう	607 18.0	25.5 2.3
9	火	ごはん きつねじる ハンバーグおろしだれかけ ごしきあえ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	だいこん こまつな にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	641 22.0	26.4 2.5
10	水	ぶたキムチどん（ごはん） ほうれんそうとにんじんとウインナーのソテー メロン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウインナー	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ しめじ はくさい メロン ほうれんそう とうもろこし	592 15.7	25.9 2.5
11	木	コッペパン チリコンカン やきウインナー（2ほん） キャベツとにんじんのソテー フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ ひよこまめ ウインナー ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	661 27.6	28.5 2.7
12	金	しもこうやのにんじんごはん ぶたにくとこうやどうふのフライ ひじきのいりに ぎゅうにゅうプリン （けんみんのひこんだて）	あぶら こめ ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	584 21.0	23.1 2.2
16	火	ごはん よしのに ぶたにくのかおりやき こまつなととりにくのあえもの	こめ さといも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ こまつな はくさい	627 16.2	30.5 2.5
17	水	カレーライス（ごはん） えだまめのさんしょくソテー ヨーグルトあえ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト ハム	にんじん たまねぎ パイン もも みかん えだまめ とうもろこし ぶどう りんご	689 18.6	25.2 1.9
18	木	ごはん ちゃんこじる あげさばのごまだれかけ ツナサラダ	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ さば ツナ	にんじん しめじ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	745 30.5	30.8 3.1
19	金	ごはん ぶたにくとだいこんのべっこうに ちくわのごまあげ だいずととりにくのみそいため	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ とりにく だいず みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	680 24.7	28.8 2.0
22	月	ごはん とんじる たまごやき ブロッコリーとしおこんぶのうめごまあえ	こめ さといも ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たまご こんぶ ツナ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ブロッコリー もやし うめ	608 19.5	24.7 2.1
23	火	シュガーあげパン みそラーメン かぼちゃサラダ	パン あぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ハム	にんじん もやし ながねぎ とうもろこし かぼちゃ きゅうり たまねぎ	590 20.3	22.4 2.4
24	水	マーボーどん（ごはん） なまあげのキムチいため れいとうみかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ なまあげ	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ ながねぎ みかん はくさい もやし にら えのきたけ しめじ	620 15.9	25.0 2.2
25	木	ゆかりごはん にこみうどん さつまいもとだいずのあめに ほうれんそうのおかかあえ	こめ うどん さとう さつまいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると だいず かつおぶし	あかじそ ながねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ほうれんそう はくさい	643 14.7	22.3 2.3
26	金	むぎごはん かきたまじる いかカツ こまつなのなっとうあえ グレープゼリー	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なると とうふ わかめ いか みそ かつおぶし なっとう	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ ぶどう	649 17.4	22.8 2.1
29	月	しょくパン ブラウンシチュー チーズロール ベーコンとキャベツのサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	682 28.5	24.2 3.0
30	火	ごはん にくじゃが とりにくのしおこうじやき ちくわとわかめのあえもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ちくわ たまご	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり もやし だいこん	640 13.0	27.5 2.5

栄養価	6月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ
	平均値	652 kcal	25.9g	21.0g	2.3 g	
	基準量	650 kcal	21.13g～32.50g	14.44g～21.67g	2.0 g未満	

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※栄養価の平均値・基準量は、中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。

令和8年度

6月の献立表

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡ 047-406-5621　担当中学校　八中　睦中　大中　高中　八西中　東高中

日	曜日	献立名	主な材料名 1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品（たんぱく質）	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類（カルシウム）（鉄）	3群 緑黄色野菜（無機質）（ビタミン）	4群 その他の野菜 果物（無機質）（ビタミン）	5群 穀類 芋類 砂糖（炭水化物）	6群 油脂類 脂肪の多い食品（脂肪）	栄養価 エネルギー kcal / 脂質 g	栄養価 たんぱく質 g / 食塩相当量 g
1	月	ご飯 豚肉の生姜煮 甘辛揚げごぼう　八千代人参ウィーク 五目金平	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう れんこん	米 でん粉 砂糖	ごま 油 ごま油	973 28.7	42.4 2.7
2	火	ご飯 中華風コーンスープ 揚げしゅうまい（2個） 根菜サラダ	豚肉 鶏肉 えび かに ベーコン 卵 ひよこ豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし れんこん 枝豆	米 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	856 31.2	24.3 2.2
3	水	他人丼（麦ご飯） 人参サラダ 焼きひとくちチュロス(2個)	豆腐 でん粉 豚肉 卵 なると ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ しいたけ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま	836 22.5	32.7 2.6
4	木	ご飯 生揚げと野菜の煮物　かみかみ献立 いわしの梅煮 かみかみサラダ かみかみグミ	豚肉 生揚げ いわし ハム 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ 梅 きゅうり ぶどう 枝豆 とうもろこし	米 砂糖 水あめ	油 マヨネーズ	896 30.2	33.8 2.8
5	金	クロックムッシュ風コッペパン 白いんげん豆ポタージュ もやしとウインナーのサラダ グレープゼリー	ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ エリンギ もやし ぶどう	パン じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉	油	770 31.0	29.3 3.5
8	月	ご飯 春雨スープ いかカレーフライ ほうれん草とちくわのごまマヨ和え	豚肉 いか ちくわ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 春雨 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油 マヨネーズ ごま	794 23.6	27.5 2.6
9	火	ご飯 きつね汁 ポテトコロッケ 五色和え	豆腐 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	大根 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	854 26.1	26.0 2.8
10	水	豚キムチ丼（ご飯） ほうれん草と人参とウインナーのソテー メロン	豚肉 みそ ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし えのきたけ しめじ 白菜 メロン とうもろこし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	748 18.3	31.8 3.0
11	木	パンズパン チリコンカン メンチカツ キャベツと人参のソテー メープルドッグ	豚肉 鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 牛肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	926 36.6	36.9 3.5
12	金	下高野の人参ご飯 豚肉のスタミナ焼き　黒岡の白献立 ひじきの炒り煮 牛乳プリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖	油 ごま油 ごま	694 21.8	33.8 3.7
16	火	ご飯 吉野煮 さばの竜田揚げ 小松菜と鶏肉の和え物	生揚げ 鶏肉 さば 糸かまぼこ かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう たけのこ 枝豆 白菜	米 米粉 里芋 砂糖 でん粉	油	902 27.1	35.8 3.5
17	水	カレーライス（ご飯） 枝豆の三色ソテー ヨーグルト和え	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ パイン もも ぶどう みかん 枝豆 とうもろこし りんご	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	883 21.9	31.3 2.5
18	木	ご飯 ちゃんこ汁 ハンバーグポン酢風ソース ツナサラダ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	しめじ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 里芋 でん粉 砂糖	油	842 28.2	34.1 3.1
19	金	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 鶏肉のねぎ塩焼き 大豆と鶏肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参	大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	833 21.7	41.6 2.7
22	月	ご飯 豚汁 ちくわのごま揚げ ブロッコリーと塩昆布の梅ごま和え	豚肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ ツナ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 梅	米 里芋	油 ごま ごま油	801 27.1	30.8 3.2
23	火	シュガー揚げパン みそラーメン かぼちゃサラダ	豚肉 なると みそ ハム	牛乳	人参 かぼちゃ	もやし 長ねぎ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 中華めん さつま芋	油 ごま油 マヨネーズ	760 24.5	28.0 3.3
24	水	麻婆丼（ご飯） 生揚げのキムチ炒め 冷凍みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ エリンギ しいたけ 長ねぎ みかん 白菜 もやし しめじ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	778 18.3	30.5 2.6
25	木	ゆかりご飯 煮込みうどん さつま芋と大豆のあめ煮 ほうれん草のおかか和え	鶏肉 油揚げ なると 大豆 かつお節	牛乳	赤じそ 人参 ほうれん草	長ねぎ しいたけ えのきたけ 白菜	米 砂糖 うどん さつま芋 でん粉	油	824 16.9	27.4 2.9
26	金	麦ご飯 かき玉汁 照り焼き肉団子 小松菜の納豆和え	卵 鶏肉 豚肉 なると 豆腐 納豆 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきたけ 長ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	油	773 20.0	32.8 2.6
29	月	食パン ブラウンシチュー オムレツケチャップかけ ベーコンとキャベツのサラダ	豚肉 卵 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉	油	799 27.3	31.8 4.1
30	火	ご飯 肉じゃが ししゃもの香り揚げ（2本） ちくわとわかめの和え物	豚肉 卵 ちくわ	牛乳 ししゃも わかめ	人参	玉ねぎ きゅうり もやし 大根	米 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	887 22.5	29.4 3.2

栄養価	6月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	830 kcal	32.0g	25.0g	3.0g
	基準量	830 kcal	26.98 g～41.50 g	18.44 g～27.67 g	2.5 g未満

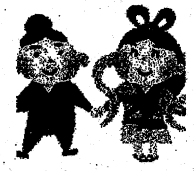
お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。



令和8年度

7月のこんだてひょう



今月の目標『夏の暑さに負けない体を作ろう』

八千代市学校給食センター 西八千代調理場 TEL047-406-5621 担当小学校 睦小 八小 八東小 八西小 西高小 大南小 高小 南高小 大西小 新木戸小 萱南小 みお小 みニ小

日	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい ねつ ちから た もの 熱や力になる食べ物 （きいろのしょくひん）	おもなざいりょうめい からだ つく た もの 体を作る食べ物 （あかのしょくひん）	おもなざいりょうめい からだ ちょうし ととの た もの 体の調子を整える食べ物 （みどりのしょくひん）	えいようか エネルギー kcal ていきゅう 脂質 g	えいようか たんぱく質 g しょくえんそりょう 食塩相当量 g
1	水	ごはん ごぼうのたまごとじじる ししゃものごまあげ スタミナサラダ ウエハース	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なると とうふ ししゃも	にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	648 22.2	23.4 2.2
2	木	きなこあげパン ペンネのトマトソース ツナとブロッコリーのサラダ	パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ だいず ツナ きなこ	たまねぎ にんじん えのきたけ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	626 24.0	24.9 2.4
3	金	ビビンバナムル（ごはん） わかめスープ コンソメビーンズ	こめ ごま ごまあぶら でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ とうふ ぶたにく だいず たまご ひよこまめ	にんじん はくさい ながねぎ しいたけ もやし こまつな ぜんまい	638 22.0	29.0 2.7
6	月	ごはん おやこに みたらしいももち こまつなののりあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご のり	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース えのきたけ こまつな はくさい	650 14.2	25.0 2.3
7	火	むぎごはん たなばたじる ほしのコロッケ かぼちゃのそぼろに シークワーサーゼリー たなばた こんだて	こめ むぎ ふ めん あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ ぶたにく	にんじん ながねぎ かぼちゃ グリンピース シークワーサー たまねぎ	692 18.6	21.7 2.5
8	水	さんしょくピラフ タンドリーチキン マセドアンサラダ バナナのスティックケーキ	あぶら こめ さとう でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく だいず ヨーグルト ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ パプリカ きゅうり バナナ	598 21.9	29.6 2.4
9	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ひじきのマリネ れいとうみかん	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ハム	たまねぎ にんじん えだまめ みかん きゅうり とうもろこし	643 14.8	21.2 1.8
10	金	セルフツナサンド（コッペパン ツナサラダ） トマトクリームスープ ウインナーとブロッコリーのソテー	パン あぶら こめこ マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー しろいんげんまめ ツナ チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし トマト きゅうり ブロッコリー	627 29.4	28.2 2.7
13	月	むぎごはん とんじる さばのかおりやき とりにくとキムチのいためもの	こめ むぎ さといも ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ にら はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	670 22.7	32.3 3.2
14	火	ごはん マーボーどうふ とうもろこし はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ ながねぎ とうもろこし きゅうり もやし	636 17.0	23.9 2.3
15	水	なつやさいカレー（ごはん） えだまめのさんしょくソテー あんにんいりサイダーポンチ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん みかん パイン いちご えだまめ とうもろこし	749 21.8	22.2 2.2

栄養価	7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	652 kcal	25.6 g	20.8 g	2.4 g
	基準量	650 kcal	21.1 g～32.5 g	14.4 g～21.6 g	2.0 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※栄養価の平均値・基準量は、中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。

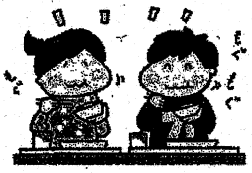
げんきになつをすごすポイント



はやね、はやおきをしよう



しょくじをしっかりとたべよう



つめたいもののたべすぎにちゅういしよう



令和8年度

7月の献立表



八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡ 047-406-5621　担当中学校　八中　睦中　大中　高中　八西中　東高中

日	曜日	献立名	主な材料名 1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い食品 (脂肪)	栄養価 エネルギー kcal / 脂質 g	たんぱく質 g / 食塩相当量 g
1	水	ご飯 ごぼうの卵とじ汁 さばのピリ辛焼き スタミナサラダ	卵 鶏肉 なると 豆腐 さば 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	817 25.9	37.4 3.6
2	木	きな粉揚げパン ペンネのトマトソース ツナとブロッコリーのサラダ	ベーコン レンズ豆 大豆 ツナ きな粉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ 砂糖	油	796 29.1	30.6 3.1
3	金	ビビンバナムル（ご飯） わかめスープ コンソメビーンズ	鶏肉 ベーコン 豆腐 豚肉 卵 ひよこ豆 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 長ねぎ しいたけ もやし ぜんまい	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま 油	821 26.0	36.4 3.3
6	月	ご飯 親子煮 ししゃものカレー揚げ（２本） 小松菜ののり和え	鶏肉 なると 卵	牛乳 ししゃも のり	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 しいたけ グリンピース えのきたけ	米 砂糖 でん粉 米粉	油	837 25.2	35.6 3.0
7	火	麦ご飯 七夕汁　七夕献立 かぼちゃのそぼろ煮 星のハンバーグトマトソースかけ シークワーサーゼリー	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	長ねぎ 玉ねぎ グリンピース シークワーサー	米 麦 麩 砂糖 麺 でん粉	油	839 17.4	30.8 3.3
8	水	三色ピラフ 鶏肉のコロコロレモン煮 マセドアンサラダ 豆乳プリンタルト	ベーコン 鶏肉 ハム 大豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 きゅうり	米 でん粉 砂糖	油	819 31.0	38.0 3.2
9	木	ご飯 韓国風肉じゃが ひじきのマリネ 冷凍みかん	鶏肉 卵 ハム	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 みかん きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 油 ごま	807 17.0	25.6 2.3
10	金	セルフツナサンド （コッペパン ツナサラダ） トマトクリームスープ ウインナーとブロッコリーのソテー ココアウエハース	鶏肉 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	パン 米粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	油 マヨネーズ	843 37.2	36.1 3.6
13	月	麦ご飯 豚汁 たらのコーンフレークフライ 鶏肉とキムチの炒め物	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 たら	牛乳	人参 にら	大根 白菜 ごぼう 長ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 里芋 麦 でん粉 コーンフレーク パン粉 小麦粉	油 ごま	834 23.9	31.8 2.9
14	火	ご飯 麻婆豆腐 鶏肉と高野豆腐のフライ 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 ハム 卵	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	892 26.8	35.0 3.4
15	水	夏野菜カレー（ご飯） 枝豆の三色ソテー 杏仁入りサイダーポンチ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ なす みかん パイン いちご 枝豆 とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	964 25.8	27.4 2.5

栄養価	7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	843 kcal	33.2g	25.9g	3.1g
	基準量	830 kcal	26.9g～41.5g	18.4g～27.6g	2.5 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。

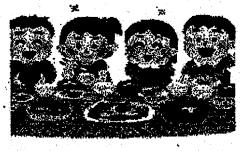
元気に夏を過ごすポイント



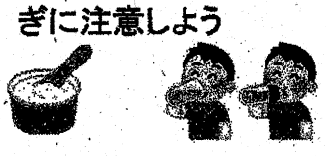
早ね、早起きをして生活リズムを整えよう



1日3食、バランスを考えながら食べよう



冷たい食べものや飲みものの、取り過ぎに注意しよう



令和8年度

9月のこんだてひょう





今月の目標『給食でSDGｓを考えよう』

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡047-406-5621　担当小学校　睦小　八小　八東小　八西小　西高小　大南小　高小　南高小　大西小　新木戸小　萱南小　み小　み二小

日	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい 熱や力になる食べ物（きいろのしょくひん）	体を作る食べ物（あかのしょくひん）	体の調子を整える食べ物（みどりのしょくひん）	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
2	水	ごはん ぶたにくのしょうがに のりしおポテト ツナとブロッコリーのサラダ	こめ　ごま　さとう じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく あおのり　ツナ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　きゅうり とうもろこし	690 24.1	30.7 1.8
3	木	やさいあんかけどん（ごはん） バンバンジーサラダ ゼリーポンチ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　みそ	にんじん　はくさい たまねぎ　チンゲンサイ もやし　えのきたけ　ぶどう りんご　みかん　パイン　もも ながねぎ　きゅうり	620 14.9	23.5 1.9
4	金	むぎごはん とんじる とりにくとこうやどうふのフライ こまつなのおかかあえ	こめ　むぎ　さといも ごまあぶら　でんぷん あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ　とりにく かまぼこ　かつおぶし	だいこん　にんじん ごぼう　ながねぎ えのきたけ　こまつな はくさい	624 18.8	24.6 2.0
7	月	ごはん なまあげのオイスターソースに きのこいため れいとうみかん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　えび ぶたにく	はくさい　たまねぎ にんじん　しいたけ みかん　もやし　しめじ えのきたけ　エリンギ	642 16.1	25.3 1.7
8	火	やちよカレー（ごはん） ひじきのマリネ ひとくちチュロス（２こ）	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ　ごま さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ひじき とりにく　たまご	なし　にんじん たまねぎ　きゅうり とうもろこし	721 24.4	21.4 2.1
9	水	ごはん すきやきふうに たまごやき こんさいサラダ	こめ　あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　たまご　ツナ	たまねぎ　にんじん えのきたけ　ながねぎ はくさい　ごぼう とうもろこし　えだまめ	677 21.7	27.4 2.1
10	木	ルーローハン（むぎごはん） わかめスープ フライドビーンズ	こめ　むぎ　ごま ごまあぶら　でんぷん さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　とうふ ぶたにく　うずらたまご ひよこまめ　だいず	にんじん　はくさい ながねぎ　えのきたけ たけのこ　こまつな しいたけ　パセリ	661 22.9	29.7 2.3
11	金	ミニメロンパン スパゲティミートソース とりにくのてりやき かぼちゃサラダ	スパゲティ こむぎこ あぶら　さとう ごまあぶら　さつまいも マヨネーズ　マーガリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とりにく ハム　たまご	たまねぎ　にんじん えのきたけ　トマト ながねぎ　かぼちゃ きゅうり　とうもろこし	658 20.1	32.8 3.5
14	月	ごはん おやこに ししゃものごまあげ ごしきあえ	こめ　さとう　あぶら ごま　パンこ こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　たまご なると　ししゃも かまぼこ　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん しいたけ　キャベツ こまつな　えのきたけ	665 23.4	28.2 2.2
15	火	ココアあげパン にくだんごとやさいのスープ だいずとツナのサラダ かくチーズ	パン　あぶら さとう　でんぷん ごま	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　レンズまめ ツナ　だいず　チーズ	にんじん　たまねぎ キャベツ　えのきたけ れんこん　えだまめ	594 25.6	25.3 2.5
16	水	マーボーどん（ごはん） キムチいため フルーツあんにん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ	たまねぎ　にんじん エリンギ　しいたけ　ながねぎ みかん　パイン　もも　にら はくさい　もやし　しめじ	655 17.0	24.8 2.2
17	木	ごはん にくじゃが あまからあげごぼう わふうサラダ	こめ　じゃがいも さとう　あぶら でんぷん　ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　かつおぶし	たまねぎ　にんじん ごぼう　だいこん きゅうり　もやし	740 20.9	22.3 2.1
18	金	ちゅうかふうたきこみごはん さばのスタミナやき こまつなとハムのごまふうみあえ　りんごのタルト	こめ　ごまあぶら ごま　さとう　あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく さば　ハム　たまご とうにゅう	にんじん　たけのこ えだまめ　しいたけ こまつな　はくさい りんご	654 25.1	26.1 2.7
24	木	セルフサンド（まるがたコッペパン やさいコロッケ） コーンポタージュ もやしとウインナーのサラダ	パン　あぶら　こめこ さとう　じゃがいも こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　とうにゅう ウインナー	とうもろこし　たまねぎ にんじん　パセリ もやし　きゅうり	680 28.7	22.7 2.8
25	金	ごはん いものこじる　おつきみこんだて とうふハンバーグおろしだれかけ こまつなのなっとうあえ おつきみゼリー	こめ　さといも　さとう でんぷん　パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ　みそ とうふ　だいず かつおぶし　とりにく	だいこん　にんじん　しめじ えのきたけ　ながねぎ　こまつな キャベツ　たまねぎ　いちご ブルーベリー　りんご　みかん	639 17.2	23.0 2.5
28	月	なめし にこみうどん ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろあんかけ	こめ　うどん　さとう あぶら　でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　なると ぶたにく　ちくわ あおのり	ながねぎ　にんじん しいたけ　だいこん グリンピース　ひろしまな	597 18.2	21.9 3.0
29	火	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ぎょうざ（２こ） チンジャオロースー	こめ　あぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん　キャベツ とうもろこし　たけのこ チンゲンサイ　パプリカ ピーマン　ながねぎ　にら	636 19.8	24.3 2.0
30	水	ブラウンシチュー（ごはん） えだまめのさんしょくソテー れいとうフルーツヨーグルトあえ	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　チーズ ヨーグルト　ハム	たまねぎ　にんじん しめじ　マッシュルーム バナナ　キウイ　いちご えだまめ　とうもろこし	703 18.3	25.7 1.8

栄養価	9月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ
	平均値	659 kcal	25.5ｇ	21.0ｇ	2.3 ｇ	
	基準量	650 kcal	21.2ｇ～32.5ｇ	14.5ｇ～21.6ｇ	2.0 ｇ未満	

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※栄養価の平均値・基準量は、中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。



令和8年度

9月の献立表

八千代市学校給食センター　西八千代調理場　℡ 047-406-5621　担当中学校　八中　睦中　大中　高中　八西中　東高中

日	曜日	献立名	主な材料名 1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い食品 (脂肪)	栄養価 エネルギー kcal / 脂質 g	栄養価 たんぱく質 g / 食塩相当量 g
2	水	ご飯 豚肉の生姜煮 のり塩ポテト ツナとブロッコリーのサラダ	豚肉　ツナ	牛乳 青のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	885 28.9	38.3 2.4
3	木	野菜あんかけ丼（ご飯） バンバンジーサラダ ゼリーポンチ	豚肉 鶏肉　みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜　玉ねぎ　もやし えのきたけ　ぶどう りんご　みかん パイン　もも 長ねぎ　きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	798 16.9	29.0 2.3
4	金	麦ご飯 豚汁 鶏肉と高野豆腐のフライ 小松菜のおかか和え	豚肉　豆腐 油揚げ　みそ 鶏肉　かまぼこ かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根　ごぼう 長ねぎ　白菜 えのきたけ	米　麦 里芋 でん粉 砂糖	ごま油 油	803 21.8	30.4 3.0
7	月	ご飯 生揚げのオイスターソース煮 きのこ炒め　冷凍みかん	生揚げ 鶏肉　えび 豚肉	牛乳	人参	白菜　玉ねぎ しいたけ　みかん もやし　しめじ えのきたけ エリンギ	米　砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	807 18.4	31.3 2.3
8	火	八千代カレー（ご飯） オムレツケチャップかけ ひじきのマリネ	豚肉 卵　鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参	なし　玉ねぎ きゅうり とうもろこし	米　砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油 ごま	899 27.6	29.3 3.3
9	水	ご飯 すき焼き風煮 たらフライ　根菜サラダ	豚肉 豆腐　たら ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ　白菜 えのきたけ　ごぼう 長ねぎ　枝豆 とうもろこし	米　砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	888 26.2	36.4 2.6
10	木	ルーロー飯（麦ご飯） わかめスープ フライドビーンズ	鶏肉　豆腐 豚肉　大豆 うずら卵 ひよこ豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ	白菜　長ねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ	米　麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 油	853 27.3	37.1 2.9
11	金	ミニブリオッシュ（２個） スパゲティミートソース かぼちゃサラダ　グレープゼリー	豚肉　卵 大豆　ハム	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ　ぶどう えのきたけ きゅうり とうもろこし	小麦粉 砂糖 スパゲティ さつま芋	油　バター マヨネーズ マーガリン	784 23.5	29.1 3.9
14	月	ご飯 親子煮 さばのみそ焼き 五色和え	豆腐　鶏肉 卵　なると さば　みそ かまぼこ　油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　しいたけ キャベツ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	929 31.1	43.5 3.8
15	火	ココア揚げパン 肉団子と野菜のスープ 大豆とツナのサラダ　ウエハース	ベーコン 鶏肉　大豆 レンズ豆 ツナ　卵	牛乳	人参	玉ねぎ　枝豆 キャベツ えのきたけ れんこん	パン　砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	759 29.4	30.1 3.0
16	水	麻婆丼（ご飯） キムチ炒め フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 大豆　みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ　白菜 エリンギ　もやし しいたけ　しめじ 長ねぎ　みかん パイン　もも	米　砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	837 19.8	30.6 2.7
17	木	ご飯 肉じゃが ししゃもの香り焼き（２本） 和風サラダ 味つき納豆	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 ししゃも	人参	玉ねぎ 大根　もやし きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま マヨネーズ	876 24.6	35.0 3.2
18	金	中華風炊き込みご飯 揚げしゅうまい（２個） 小松菜とハムのごま風味和え　お米のタルト	豚肉　鶏肉 ハム　卵	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 枝豆　白菜 しいたけ　玉ねぎ	米　砂糖 小麦粉	ごま油 油　ごま マーガリン	823 35.3	25.9 2.8
24	木	セルフサンド（丸形コッペパン ハンバーグオニオンソースかけ） コーンポタージュ　もやしとウインナーのサラダ	ベーコン 豆乳 ウインナー 鶏肉　豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ　もやし きゅうり	パン 米粉 砂糖	油	866 35.8	35.5 4.1
25	金	ご飯 芋の子汁　お月見献立 肉団子と根菜の揚げ煮 小松菜の納豆和え お月見クレープ	油揚げ　みそ 大豆　かつお節 豆乳　鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根　しめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	米　里芋 じゃが芋 砂糖　でん粉 さつま芋	油	825 22.4	28.0 2.6
28	月	菜飯 煮込みうどん ちくわの磯辺焼き 大根のそぼろあんかけ	鶏肉　油揚げ なると ちくわ　豚肉	牛乳 青のり	人参 広島菜	長ねぎ しいたけ　大根 グリンピース	米　うどん 砂糖 でん粉	油	728 15.8	28.5 4.2
29	火	ご飯 中華風コーンスープ ヤンニョムチキン チンジャオロースー	豆腐 豚肉　卵 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン パプリカ	玉ねぎ とうもろこし たけのこ　長ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	887 24.8	37.8 3.3
30	水	ブラウンシチュー（ご飯） 枝豆の三色ソテー 冷凍フルーツヨーグルト和え	豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ　しめじ マッシュルーム バナナ　キウイ いちご　枝豆 とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	911 21.5	32.5 2.4

栄養価	9月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	842 kcal	32.7g	25.1g	3.0g
	基準量	830 kcal	27.0g～41.5g	18.5g～27.6g	2.5 g未満

お知らせ

※牛乳は毎日つきます。
※都合により献立を変更する場合があります。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。