

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 (木)	入学・進級お祝い献立	○	鶏肉 豚肉 湯菜	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 えのき	米 でん粉 パン粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 ゼリー	油 ごま	830	26.6	
	ご飯 ふりかけ チーズささみフライ 肉じゃが ゆばのすまし汁 さくらゼリー									22.3	
11 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き ちくわとこまつなのサラダ なめこのみそ汁	○	ぶり 竹輪 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ なめこ	米	ごま ドレッシング	792	34.0	
										25.5	
14 (月)	鎌産鎌消献立: 梨(鎌ヶ谷市)	○	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 切干大根 はくさい えのき 長葱	米 砂糖 ゼリー	油	840	27.4	
	ご飯 平つくね 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁 鎌ヶ谷産梨ゼリー									26.8	
15 (火)	ご飯 春巻 厚揚げのみそ炒め 中華たまごスープ	○	豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 長葱 キャベツ たまねぎ たけのこ	米 はるさめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	865	27.1	
										32.3	
16 (水)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	○	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	897	29.1	
										22.7	
17 (木)	バターロール ハンバーグデミソースかけ 青のりポテト ABCスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 白米パスタ	油	812	29.6	
										31.5	
18 (金)	ご飯 いわし揚げ玉フライ 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐のみそ汁	○	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのき 大根 ぶなしめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき	油	854	32.0	
										29.6	
21 (月)	スパゲッティ トマトソース さつまいもとブロッコリーのサラダ りんごのタルト	○	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 さつまいも タルト	油 オリーブオイル ドレッシング	776	20.2	
										34.9	
22 (火)	ご飯 こまいフライ 大豆の磯煮 豚汁	○	こまい さつま揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく さといも	油	824	30.4	
										25.3	
23 (水)	鎌産鎌消献立: かぶ(初富地区 濱田さん)	○	食パン いちごジャム ツナオムレツ かぶのバターソーテー 野菜スープ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ かぶ ぶなしめじ	パン ジャム	油 バター	790	28.0	
										29.9	
24 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	○	鶏肉 竹輪 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草	もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	866	33.0	
										30.5	
25 (金)	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	○	さば 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 えのき 長葱	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	835	35.5	
										26.4	
28 (月)	キャロットピラフ かまたんコロッケ 小袋ソース ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚肉とキャベツのスープ	○	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	とうもろこし もやし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	823	21.8	
										28.1	
30 (水)	麦ご飯 すき焼き風煮 たいつみれのみそ汁 レモンゼリー	○	豚肉 豆腐 たら たい 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい えのき 長葱 たまねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま	843	32.8	
										23.3	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。							給食回数 14回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
							平均栄養量	832	29.1	27.7	3.0
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5

かまさんかましょうこんだて 鎌産鎌消献立

こんだてひょう
 献立表の「かまたんマーク」がある日は、「鎌産鎌消献立」です。
 その土地で生産された食べ物をその土地で消費する「地産地消」の取り組みを、鎌ヶ谷市で行うことから「鎌産鎌消」として
 います。毎月、農家さんに協力いただき、鎌ヶ谷市でとれた新鮮な農産物を給食に使用しています。使用日には、使用する食品と農家さんの紹介を載せています。

また、鎌ヶ谷市のFacebookでは、納品の様子や給食の写眞などと合わせて「鎌産鎌消 献立」の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。



ほこしゃかた 保護者の方へ

きゅうよく はじ た しよくひん
 給食で初めて食べる食品でアレルギー症状
 が出る可能性があります。予定献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。