



令和6年度

5月 予定献立表



習志野市立第一中学校

日 に ち	曜 日	献立名	お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価		
				主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー	脂質	
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	(kcal)	(g)	
				たんぱく質	食塩相当量							
				(g)	(g)							
1	水	ごはん おかか和え	豚肉と焼き豆腐のうま煮 さわらの西京焼 お茶プリン	八十八夜 新茶の収穫時期である八 十八夜にお茶プリンが登場	さわら 豚肉 焼き豆腐 鯉節	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ もやし しらたき えのきたけ しめじ	米 砂糖 豆乳プリン	油	836 40.2	24.9 3.1
2	木	グリーンピースごはん 赤しそ和え	鶏肉のからあげ 湯葉入りすまし汁 ひとくちゼリー(りんご)		鶏肉 豆腐 湯葉	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース 生姜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	米 もち米 澱粉 ゼ リー	油	753 33.7	19.2 3.2
7	火	ごはん 焼肉サラダ	白身魚のマリネ ポテトスープ 冷凍みかん		たら 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく レモン汁 みかん	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油	802 25	25.0 3.2
8	水	発芽玄米ごはん さつまいもと豆のサラダ	豚丼の具 チーズ 豆腐となめこの味噌汁		豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり なめこ	米 発芽玄米 砂糖 さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	828 33.9	26.7 2.9
9	木	コッパパン わかめサラダ	チーズオムレツ オレンジ チリビーンズ		豚肉 鶏卵 金時豆	牛乳 チーズ わかめ スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツこんにゃく オレンジ	コッパパン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	742 33.7	24.1 3.2
10	金	ごはん 小松菜とチーズのわさび醤油和え	魚のハーブ焼き 味噌汁 おさつチップス		ほき 鯉節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ 刻みのり	小松菜 バジル	長ねぎ もやし	米 さつまいも	油	775 33.3	21.2 2.4
13	月	ジュシー(沖縄の炊き込みご飯) コーンサラダ	ししゃもの南蛮漬け シークワーサータルト もずくスープ	5/15の沖縄本土復帰記念 日にちなんだ沖縄県献立	鶏卵 鶏肉 豚肉 さつまいも 豆腐 豆乳	牛乳 もずく ししゃも	人参 には ほうれん草	干椎茸 にんにく 生姜 とうもろこし きゅうり 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 米粉 水あめ	油 ごま油	817 30.9	30.2 3.3
14	火	ごはん アスパラサラダ	鯖のピリットジャン 呉汁 しらすとひじきのふりかけ		さば ツナ 鯉節 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき しらす干し	かぼちゃ 人参	大根 生姜 にんにく しめじ 長ねぎ きゅうり アスパラガス	米 砂糖	油 ごま油	835 37.7	28.3 3.0
15	水	発芽玄米ごはん 三色和え	豚肉の梅みそ焼き アセロラゼリー 豆腐としいたけのスープ	体育祭予行練習 赤・青・黄色の食材を使っ た三色和え	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	梅びしお 干椎茸 もやし とうもろこし	米 発芽玄米 三温糖 ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	831 33.8	28.2 2.1
16	木	発芽玄米ごはん きびなごのかりかりフライ(3本)	ドライカレー ヨーグルト ひじきサラダ		鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ 豆	牛乳 きびなご ひじき ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリー ごぼう キャベツ にんにく 生姜 枝豆	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 玄米 澱粉	油 ごま	884 34.6	24.9 2.4
17	金	ごはん 竹輪入りおひたし	かつおコロツケ オレンジ びりから味噌汁	体育祭応援献立 “勝つ魚(かつお)”を食べ て優勝を勝ち取ろう!	かつお ちくわ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ オレンジ	米 砂糖 パン粉 澱粉 じゃがいも	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	776 23.9	22.0 2.5
21	火	発芽玄米ごはん パリパリきゅうり	ビビンバ コーン卵スープ メープルマフィン		豚肉 鶏肉 鶏卵 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし とうもろこし きゅうり	米 発芽玄米 砂糖 澱粉 米粉 メープルシロップ	油 ごま油 ごま	807 29.8	23.6 3.0
22	水	ごはん 豆のサラダ	レバーとポテトのレモンソースがらめ 水餃子スープ		豚レバー 豚肉 鶏肉 ツナ 白いんげん豆 大豆	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 レモン汁	米 澱粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	801 29	19.4 2.3
23	木	ごはん のりサラダ	高野豆腐のフライ おさかなそばろ わかめのスープ		高野豆腐 鶏卵 ベーコン かんばち	牛乳 わかめ 刻みのり	人参 小松菜	長ねぎ もやし	米 三温糖 砂糖 薄力粉 パン粉 澱粉	油 ごま油	790 28.5	25.3 3.3
24	金	煮込みうどん いわしのガーリック竜田揚げ	ひじきのマリネ チーズ(2個) 米粉の人参ケーキ	習志野人参「彩誉(あやほ まれ)」をふんだんに使用す る米粉の人参ケーキ	鶏肉 油揚げ 豆乳 なると いわし	牛乳 ひじき チーズ	人参 ほうれん草	長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	うどん 砂糖 澱粉 米粉	油	794 32.3	32.3 3.3
27	月	ごはん ごま和え	竹輪のタルタル焼き 肉じゃが		ちくわ 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎこんにゃく キャベツ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま タルタルソース(卵不使用)	792 28.5	28.5 2.7
28	火	ごはん 即席漬け	豆腐の真砂揚げ 豚汁 ふりかけ		豆腐 生揚げ 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 スキムミルク しらす干し のり	枝豆 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ ごぼうこんにゃく	米 澱粉 じゃがいも	油 ごま油	804 31.2	31.2 2.6
29	水	ごはん もやしとにらのナムル	ぎょうざ 生揚げの中華煮 ヨーグルト		豚肉 生揚げ	牛乳 しらす干し ヨーグルト	人参 には 小松菜	干椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 パン粉 澱粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ラー油	881 34.5	34.5 3.0
30	木	はちみつレモントースト わかめとコーンのサラダ	豚肉とひよこ豆のトマト煮 にぎすの香り揚げ		豚肉 ひよこ豆	牛乳 にぎす わかめ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし レモン汁 マッシュルーム	食パン はちみつ グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 澱粉	バター ごま油	837 29.8	29.8 3.3
31	金	発芽玄米ごはん 人参サラダ	親子丼の具 うち豆汁 おふのラスク		鶏肉 鶏卵 高野豆腐 打ち豆 油揚げ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり セロリ こんにゃく グリンピース 干椎茸 大根 長ねぎ	米 発芽玄米 グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 麩	油 バター	872 33.1	33.1 3.0

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御承ください。
 ※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。

習志野市内でとれた人参「彩誉-あやほまれ-」を給食で使用する『キャロット計画』が5月15～6月14日に実施されます。
 彩誉は、色鮮やかで甘味が強く、みずみずしいのが特徴です。この機会に、習志野市の特産品を美味しくいただきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	812	15.7	28.3	2.9
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

