

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目安	からだ 体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	からだ 体の調子を 整える食品	エネルギー 基準 620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	水	○	ごはん	鯖のネギ味噌焼き ほうれん草の和え物 さつまい	5月の 献立目標	ぎゅうにゅう さわらみそ とりにく いが	こめ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	ねぎ しょうが きゅうり ほうれん草 ししいけ にんじん だいこん ごぼう こまつな	639kcal 30.9g 20.3g 2.1g
2	木	○	中華ちまき	こぶき芋 バンバンジー 春雨スープ いちご	端午の節句	ぎゅうにゅう えび とりにく とうふ くらげ みそ れんずまめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	しいたけ たけのこ パセリ きゅうり こまつな もやし トマト きくらげ にんじん ねぎ しょうが いちご	606kcal 26.7g 19.3g 2.2g
7	火	○	塩バナナ トースト	ベーコンポテトソテー コーンサラダ チリコンカン	船橋の旬 トマト	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ だいず ぶたにく ひよこまめ れんずまめ	食パン あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく こまつな キャベツ きゅうり しょうが トマト 青ピーマン マッシュルーム	620kcal 24.0g 23.2g 2.1g
8	水	○	ごはん	はんぺんチーズフライ 生揚げサラダ キャベツスープ	給食の かたが 片付け方	ぎゅうにゅう はんぺん チーズ なまあげ ベーコン	こめ あぶら さとう ごま はんこ	こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく たまねぎ	590kcal 21.4g 18.9g 2.1g
9	木	○	ごはん	もうかざめのホイル焼き 納豆和え 吉野汁 冷凍みかん	幸せ	ぎゅうにゅう さめ みそ とりにく なっとう さつまいも	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが こまつな えのき はくさい みかん	625kcal 30.4g 16.3g 2.1g
10	金	○	チャプチェ丼	チョレギサラダ わかめスープ キウイフルーツ	船橋の旬 にんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり とうふ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうりげん たけのこ きゅうり もやし こまつな キャベツ きくらげ キウイ	603kcal 23.6g 20.5g 1.8g
13	月	○	ごはん	揚げぎょうざ ナムル キムチ鍋風みそ汁	揚げ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま ぎょうざの皮 じゃがいも	キャベツ ねぎ ニラ にんにく しょうが にんじん こまつな もやし はくさい キムチ しめじ	607kcal 25.2g 21.1g 2.2g
14	火	○	ごはん	にしんのマーマレード焼き マセドニアポテト イタリアンスープ	にしん	ぎゅうにゅう にしん ハム チーズ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも はんこ	マーマレード にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし こまつな	602kcal 27.1g 20.6g 1.7g
15	水	○	チキンカレー ライス	ツナサラダ 元気ヨーグルト	ヨーグルト の白	ぎゅうにゅう とりにく チーズ れんずまめ ツナ くわわかめ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン	625kcal 23.9g 20.7g 2.2g
16	木	○	ごはん	生揚げの味噌炒め ごま酢和え すまし汁 いちご	船橋の旬 だいこん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん みつば いちご	591kcal 25.9g 21.4g 1.9g
17	金	○	ソースカツ丼	磯香和え けんちん汁 紅白ゼリー	運動会 応援献立	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ	こめ あぶら さとう パター はんこ じゃがいも こんにやく こんにやく	キャベツ こまつな にんじん もやし はくさい えのき しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	669kcal 35.6g 21.7g 2.0g
21	火	○	黒糖コッパン	ホワイトシチュー マカロニサラダ チョコレートパテ	乳酪 の白	ぎゅうにゅう あぶら パーコン れんずまめ とうにゅう クリーム	コッパン あぶら パター じゃがいも マカロニ パテ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり	645kcal 22.3g 24.6g 1.8g
22	水	○	オムライス	大豆サラダ カブのミルクスープ オレンジ	船橋の旬 小松菜	ぎゅうにゅう とりにく たまご れんずまめ だいず チーズ とうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト グリーンピース ほうれん草 にんじん きゅうり レタス キャベツ かつお オレンジ	589kcal 25.7g 21.1g 1.9g
23	木	○	ごはん	ししゃものアップルマリネ オニオンチップサラダ ミネストローネ	ししゃも	ぎゅうにゅう ししゃも ハム パーコン いんげんまめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ バター	赤ピーマン りんご たまねぎ レモン キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく にんじん トマト パセリ	671kcal 22.9g 22.9g 2.0g
24	金	○	ごはん	キャベツメンチ レモン和え 具沢山みそ汁	削り節 の白	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごま はんこ さいとも こんにやく	たまねぎ キャベツ ごぼう こまつな きゅうり にんじん だいこん ねぎ	604kcal 23.6g 20.6g 2.1g
27	月	○	ツナおろし パスタ	カリカリじゃこサラダ 527蒸しパン (小松菜)	小松菜の白 (527)	ぎゅうにゅう ツナ のり わかめ じゃこ とりにく チーズ	パスタ あぶら さとう わかめ バター むしはんこ	だいこん キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	596kcal 25.2g 14.4g 2.2g
28	火	○	ごはん	アジの南蛮漬け ゆかり和え ワンタンスープ パイナップル	ワンタン スープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ レバー	こめ あぶら さとう ごま ワンタンの皮	もやし はくさい ゆかり しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな パイナップル	610kcal 31.1g 17.4g 1.7g
29	水	○	ごはん	豚肉の梅マヨ焼き 茎わかめの和え物 豆乳みそ汁 (3年国語 うめほしのはたらき)	3年生 国語	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ じゃこ こんにやく とうにゅう だいず	こめ あぶら さとう ごま さいとも マヨネーズ	うめほし こまつな キャベツ しょうが だいこん ねぎ	687kcal 28.1g 31.1g 2.0g
30	木	○	ごはん	レバーとじゃがいもの揚げ煮 スタミナ和え だまこ汁	レバー	ぎゅうにゅう レバー みそ わかめ いが なっとう とりにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも だまこ	しょうが グリーンピース キャベツ こまつな だいこん しめじ ごぼう にんじん ねぎ まいだけ	676kcal 27.8g 21.6g 2.1g
31	金	○	ナンピザ (マルゲリータ風)	☆5月生まれ お誕生日お祝い給食☆ ひじきとツナの Pasta ABCスープ バナナ	お誕生日 給食	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ ひじき ベーコン ぶたにく	ナン あぶら さとう ごま パスタ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく スキニーニ にんじん きゅうり キャベツ こまつな はくさい とうもろこし パナナ	589kcal 28.1g 21.2g 2.3g

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」は、7日トマト10日にんじん16日だいこん22日小松菜です。

使用しているメニューには線をひいています。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全20回