



日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1人分-kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
10 木	ソフト麺 ミートソース	○	ポテトサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう だいたい ふたにく ぶたレバー チーズ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり パセリ レモン きよみオレンジ	682 29.4	22.4 1.9	2~6年生給食開始
11 金	中華風混ぜご飯	○	かつおと野菜の揚げ煮 中華チキンサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく かつお	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こま	ねぎ たけのこ しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな かわちばんかん	600 28.7	18.1 1.6	旬の食材 かつお
14 月	チキンカレーライス	○	ごまドレサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな もやし オレンジ	601 22.8	19.9 1.8	1年生給食開始
15 火	ご飯	○	麻婆豆腐 わかめサラダ さつまいものバター焼き	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも バター	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ なら こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	652 25.9	19.8 1.5	食物繊維をとろう
16 水	ミルクロール	○	鶏肉と大豆の米粉シチュー 大根サラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ チーズ	ミルクロール じゃがいも こめ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり こまつな もやし とうもろこし きよみオレンジ	621 25.3	22.5 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
17 木	ご飯	○	さけの和風あんかけ 小松菜のおひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ たまご わかめ	こめ でんぷん あぶら さとう	こまつな にんじん もやし ねぎ	601 28.8	21.5 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
18 金	チキンピラフ	○	レバーのマリアナソース フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こま	にんじん たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン オレンジ	606 23.0	19.8 1.5	かみかみメニュー
21 月	ご飯	○	生揚げのオイスターソース煮 パンパンジー バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく くらげ みそ	こめ さとう あぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ きゅうり もやし パナナ	609 26.5	20.7 1.6	大豆(生揚げ)を食べよう
22 火	たけのこご飯	○	ぶりの照り焼き きゅうりのさっぱり漬 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり レモン こぼう だいこん こまつな	600 30.4	23.4 2.1	旬の食材 たけのこ
23 水	ドライカレー	○	室わかめのサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ かんてん くきわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな キャベツ ぶどうジュース	606 23.5	17.1 2.1	海藻を食べよう
24 木	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう きなこ しろいんげんまめ ベーコン ふたにく なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり もやし とうもろこし	613 26.3	21.3 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
25 金	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬 鶏肉と大根の煮物 納豆和え オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく こんぶ なっとう	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん きくらげ こまつな もやし オレンジ	641 30.1	21.7 2.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
28 月	ご飯	○	さばのみそ煮 春キャベツのごま和え けんちん汁 バナナ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう こま さといも あぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし しいたけ こぼう だいこん ねぎ パナナ	618 27.9	20.4 2.2	旬の食材 春キャベツ
30 水	ご飯	○	鶏のから揚げ 磯香和え すまし汁 ホワイトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり きざみ とうふ にゅうさんきんいんりょう かんてん	こめ でんぷん あぶら	にんにく しょうが こまつな もやし えのきたけ ねぎ だいこん	633 27.1	19.8 1.6	1年生を迎える会 入学お祝いこんだて

*食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

保護者の皆様へ

- 給食当番はマスクを着用して行います。当番の週は毎日マスクを忘れずに持たせてください。
- 給食当番をしたお子さんは、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンかけ、ボタンのほつれなどの補修をしていただき、週明けに持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。



登校前に 毎日朝ごはん

