



こんだてひょう

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1日 -kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	こんだての ねらい
1水	ごはん	○	★ 麻婆大根 はるさめ ■春雨サラダ パナナ	牛乳 なまあげ とりにく ひよこめ みそ わかめ ハム たいす	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん たらこ まつな きゅうり キャベツ パナナ	616 25.7	19.5 1.8	ふなばしさん 船橋産 だいこん
2木	ココア揚げパン	○	★ キャベツとウィンナーのポトフ だいす ■大豆サラダ オレンジ	牛乳 ウィンナー ふたにく たいす	コッパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ かぶ さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	609 24.4	23.8 2.0	しゅん しよくざい 旬の食材 キャベツ
7火	★チキンカレー ライス	○	■ ごまドレサラダ かわらばんかん 河内晩柑	牛乳 とりにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター ごま	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 りんごピューレ こまつな もやし かわらばんかん	619 23.3	19.9 1.8	しゅん しよくざい 旬の食材 かわらばんかん 河内晩柑
8水	ごはん	○	★ さばの香味焼き ■ のり酢和え ▲ 豚汁 オレンジ	牛乳 さば のり ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ きゅうり レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	608 29.2	23.9 2.1	ふなばしさん 船橋産 こまつな 小松菜
9木	ごはん	○	★ 家常豆腐 ■ ハンパンジー ■ バイクドポテト	牛乳 なまあげ ふたにく みそ とりにく くらげ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも パター	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きゅうり もやし	665 30.2	25 2.1	てつぶん 鉄分を とろう
10金	ごはん	○	★ かつおの甘辛揚げ ■ きゅうりと切干大根の和え物 ▲ にらたまスープ	牛乳 かつお みそ たまご とりにく なまあげ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが こまつな もやし きゅうり きりほしだいこん えのきたけ キャベツ にんじん たらこ ねぎ	625 29.9	21.8 1.7	しゅん しよくざい 旬の食材 かつお
13月	ソフト麺 ★ミートソース	○	■ ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 だいす ふたにく ふたレバー チーズ ひじき	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ レタス にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん とうもろこし オレンジ	669 28.2	21.7 1.9	かいそう 海藻を た 食べよう
14火	ごはん	○	★ ぶりのみそケチャップ焼き ■ ごまきゅうり ▲ もずくスープ オレンジ	牛乳 ぶり みそ もずく とりにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こま でんぷん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり はくさい にんじん こまつな オレンジ	601 28.6	23.2 1.9	さかな 魚を た 食べよう
15水	ガーリックトースト	○	★ ボークビーンズ ■ かぶのサラダ	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ふたにく なまクリーム とりにく	しょくパン パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぶ きゅうり レタス キャベツ こまつな	608 27.5	22.7 2.2	しゅん しよくざい 旬の食材 かぶ
16木	ごはん	○	★ あじの南蛮漬 ■ おひたし ▲ なめこ豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 あじ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	こまつな にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ オレンジ	600 27.1	20.6 2.1	きのこを た 食べよう
17金	かつ丼 (★かつ・たれ)	○	■ 小松菜の磯香和え みかんゼリー	牛乳 ふたにく たまご のり	こめ てんぷん パンこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ みつば こまつな もやし みかん	630 25.6	20 2.1	うんどうかい 運動会
18土	★ドライカレー	○	■ コーンサラダ 	牛乳 とりにく ひよこめ チーズ だしふんにゅう わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	602 24.1	19 1.9	がんばれ!
21火	★ ビビンバ	○	▲ 卵スープ キャロットゼリー	牛乳 ふたにく だいす あぶらあげ みそ たまご とりにく かんてん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが せんまい にんじん もやし こまつな ねぎ だいこん えのきたけ たけのこ チンゲンツァイ オレンジピューレー	613 29.2	19.3 1.7	ふなばしさん 船橋産 にんじん
22水	ごはん	○	★ さけの和風あんかけ ■ ごま和え ▲ けんちん汁	牛乳 さけ とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう こま	こまつな にんじん もやし ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	607 29.7	20.7 2.0	こんさい 根菜を 食べよう
23木	チキンピラフ	○	★ レバーとポテトのレモンソース和え ■ ツナと海藻のサラダ メロン	牛乳 とりにく ふたレバー わかめ まぐろ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが レモン きゅうり こまつな キャベツ メロン	609 25.8	19.5 1.7	しゅん しよくざい 旬の食材 メロン
24金	ごはん	○	★ 豆腐のかき油炒め ■ ナムル 大学いも	牛乳 とうふ ふたにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも ごま	にんじん たまねぎ たらこ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな もやし	634 23.7	19.6 1.9	とうふ 豆腐を た 食べよう
27月	ごはん	○	★ ししゃものから揚げ ■ 肉じゃが ■ 干草和え メロン	牛乳 ししゃも ふたにく	こめ でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ メロン	641 26.5	19.3 1.7	しゅん しよくざい 旬の食材 じゃが芋
28火	ごはん こさかな 小魚ふりかけ	○	★ 生揚げのそぼろ煮 ■ きゃべつのさっぱり漬 れいどう 冷凍みかん	牛乳 しらすほし のり なまあげ とりにく だいす しおこんぶ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ レモン みかん	623 25.7	20.3 1.5	カルシウムを とろう
29水	ハチミツパン	○	★ マカロニグラタン ■ スナッフえんどうのサラダ オレンジ	牛乳 とりにく レンズまめ チーズ	ハチミツパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ スナッフえんどう こまつな とうもろこし にんじん パセリ レモン オレンジ	629 24.5	20.8 1.8	しゅん しよくざい 旬の食材 スナッフえんどう
30木	ごはん	○	★ とり肉の照り焼き ■ ひじきの五目煮 ▲ さつまいものみそ汁 河内晩柑	牛乳 とりにく だいす ひじき あぶらあげ みそ	こめ さとう はちみつ あぶら さつまいも	にんじん れんこん さやいんげん だいこん しいたけ こまつな はくさい かわらばんかん	602 25.1	19.6 1.9	わいわく 和食を あじ 味わおう
31金	コーンピラフ	○	★ 豆腐のナゲット ■ にんじんドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 とりにく とうふ しろいんげんまめ とりにく たまご	こめ パター あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな とうもろこし きゅうり キャベツ レモン ナタデココ みかん パインアップル	651 27.8	21.8 1.7	ふなばしさん 船橋産 にんじん

※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。

★は、主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず） ■は、副菜（野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず） ▲は、汁物 を表しています。