



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杯* -kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	こんだての ねらい
3月	★豚キムチ丼	○	■大根サラダ ○ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ かんてん	こめ あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが ぶなしめじ はくさい にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり もやし とうもろこし ぶどう	598 21.9	22.3 1.5	外国の 食事 《韓国》
4火	ごはん	○	★手作り春巻き ■ごま酢和え ▲ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ はるまきのかわ さとう あぶら でんぷん こま ワンタンのかわ	ほししいたけ たけのこ もやし こまつな にんじん キャベツ しょうが ねぎ はくさい ぶなしめじ チンゲンツァイ	617 22.9	20.9 1.7	手作り 春巻き
5水	ごはん	○	★さばのソース煮 ■からし和え ▲だまこ汁 かわちはんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ さとう あぶら たまこもち	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ かわちはんかん	641 25.2	23.4 1.9	旬の食材 河内晩柑
6木	黒コッパン	○	★にんじんポターージュ ■お豆のサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム ひよこまめ	くるコッパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん	614 25.8	22.8 1.8	船橋産 にんじん
7金	ごはん	○	★じゃがいものそぼろ煮 ■のり酢和え 大豆とじゃこの揚げ煮	ぎゅうにゅう とりにく のり ちりめんじゃこ だいず	こめ 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 もやし こまつな キャベツ きゅうり レモン	610 24.7	21.1 1.5	がみ がみ
10月	ごはん	○	★ししゃもの南蛮漬 ■梅肉和え ■すき焼き煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう しらたき	こまつな にんじん キャベツ うめ えのきたけ ねぎ はくさい さやいんげん	631 29.0	22.9 2.0	行事食 《入梅》
11火	ごはん	○	★四小豆腐 ■かぼちゃのチーズ焼き ■ころころきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チーズ	こめ あぶら さとう でんぷん バター	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい かぼちゃ きゅうり	605 26.4	21.4 1.7	旬の食材 きゅうり
12水	★チキンカレー ライス	○	■笹わかめのごまだれサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 小わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター 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 こまつな きゅうり もやし とうもろこし みかん	644 22.7	21.7 1.9	海藻を 食べよう
13木	シュガートースト	○	★豚肉と大豆のトマト煮 ■きのこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	しよくパン さとう バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな きゅうり えのきたけ エリンギ ぶなしめじ とうもろこし オレンジ	641 27.5	25.9 2.0	豆を 食べよう
14金	★いわしの かば焼き丼	○	■小松菜と海苔のおひたし ▲さつま汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ のり みそ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こんにやく さつまいも	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	600 23.7	20.3 1.7	県民の日 こんだて
17月	ごはん	○	★生揚げのみそ炒め ■ナムル ■さつまいものバター焼き	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ さつまいも バター	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	656 24.4	22.6 1.5	カルシウムを とろう
18火	ごはん	○	★あじフライ ■わかめサラダ ▲ヌードルスープ	ぎゅうにゅう あじ だっしふんにゅう わかめ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ナイユ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	618 27.2	20.2 1.9	旬の食材 あじ
19水	テーブルロールパン	○	★タンドリーチキン ■こまつなのソテー ▲イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン チーズ たまご	テーブルロール バター あぶら じゃがいも パンこ	にんにく こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	581 27.4	25.1 2.1	船橋産 こまつな
20木	ししじゅうしい	○	★えびと豆腐のうま煮 ■マーミノウサチ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ とりにく えび あぶらあげ	こめ サラダあぶら さとう でんぷん	しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ だいずもやし こまつな きゅうり パナナ	612 30.3	21.5 2.1	郷土料理 《沖縄県》
21金	★ポークハヤシ ライス	○	■じゃこサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン すいか	605 24.1	20.7 1.9	旬の食材 小玉すいか
24月	★麻婆なす丼	○	■コーンサラダ ヨーグルト和え(みかん)	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ にら なす こまつな きゅうり とうもろこし みかん	604 23.4	20.3 1.5	旬の食材 なす
25火	ごはん	○	★豆腐のカレー煮 ■きゅうりのさっぱり漬 ■ポテトのどら焼き	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき まぐろ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ こまつな きゅうり レモン パセリ	614 26.6	21.2 2.1	芋を 食べよう
26水	コーンピラフ	○	★レパーマリアナソース ■ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレパ	こめ バター あぶら でんぷん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しょうが こまつな もやし きゅうり キャベツ パナナ	645 24.3	22.7 1.8	鉄分を とろう
27木	ソフト麺 ★ツナマトソース	○	■ジャーマンポテト オレンジ	ぎゅうにゅう まぐろ だいず チーズ ベーコン	ソフトめん あぶら さとう 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 オレンジ	643 25.4	20.7 1.9	船橋産 トマト
28金	ごはん	○	★しいらのみそマヨネーズ焼き ■ひじきの五目煮 ■甘酢和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう しいら みそ だいず ひじき あぶらあげ	こめ さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら	ねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり れいとうみかん	611 27.7	17.3 1.8	魚を 食べよう

★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。