

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	たんぱく質g 17kcal	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
2月	ししじゅうしい		豆腐の中華煮 ○ マーミナウサチ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ もやし こまつな きゅうり バナナ	600 29.2	19.8 1.9	きょうりゅうの郷土料理《沖縄県》 ししじゅうしい・ マーミナウサチ
3火	ココア揚げパン		キャベツとウインナーのポトフ ○ ツナとわかめのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく まぐろ わかめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ さやいんげん きゅうり こまつな レモン オレンジ	601 27.3	23.1 2.1	人気の料理 ココア揚げパン
4水	ご飯		さばの香味焼き 中華和え ○ 豆乳担々スープ	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず みそ とうにゅう	こめ さとう こま	にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし にんじん とうもろこし えのきだけ ねぎ	601 27.5	22.8 2.1	魚を食べよう
5木	ご飯		タンドリーチキン ○ にんじんドレッシングサラダ イタリアンスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろ ベーコン チーズ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ	にんにく しょうが こまつな にんじん きゅうり キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	606 28.2	22.5 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
6金	ご飯		すすきとポテトの揚げ煮 ○ のり酢和え 豚汁 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう すすき のり ぶたにく みそ かんでん	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	にんにく もやし こまつな きゅうり レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん オレンジジュース	631 27.1	16.9 1.8	台湾児童修学旅行交流会
9月	麻婆なす丼		ナムル ○ ヨーグルト	ぎゅうにゅう レンスめめ とりにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	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 もやし	617 24.6	19.8 1.6	旬の食材 なす
10火	ご飯		すき焼き煮 ○ キャベツの甘酢和え さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	こめ あぶら しらたき さとう さつまいも	にんじん ねぎ えのきだけ はくさい さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	663 25.9	21.5 1.4	かみかみメニュー
11水	ご飯		いわしのかば焼き ○ 納豆和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし なっとう とりにく とうふ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも	しょうが にんじん こまつな もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	620 29.2	21.4 1.5	行事食 《入梅》
12木	キャロットピラフ 		ポークビーンズ ○ きわかめのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム くきわかめ	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん あぶら マッシュルーム にんにく トマト きゅうり こまつな キャベツ オレンジ	623 26.8	20.3 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
13金	ご飯		小松菜の春巻き ○ 磯香和え 真栄山みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ あぶらあげ わかめ	こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら でんぶん こむぎこ	こまつな ねぎ もやし にんじん だいこん	594 22.6	19.6 1.5	6月15日「県民の日」 千葉県産食材を味わう こんだて
16月	わかめご飯		レバーと野菜の揚げ煮 ○ きゅうりともやしの和え物 卵スープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたレバー たまご とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こま	しょうが にんじん ピーマン もやし きゅうり えのきだけ ねぎ こまつな	624 26.8	20.5 2.0	鉄分をとろう
17火	テーブルロールパン		さけのパン粉焼き ○ 小松菜と海苔のサラダ ミネストローネスープ 	ぎゅうにゅう しろうさけ のり いんげんまめ	テーブルロールパン エッグフリーマヨネーズ あぶら パンこ さとう じゃがいも マカロニ バター	にんにく パセリ こまつな えのきだけ もやし たまねぎ にんじん トマト	600 30.4	22.2 2.2	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
18水	チキンカレー ライス		シーザーサラダ ○ 小玉すいか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	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 レタス レモン こたますいか	638 23.6	22.0 1.8	旬の食材 小玉すいか
19木	ご飯		ししゃものカリン揚げ ○ 五目煮豆 千草和え メロン	ぎゅうにゅう ししゃも だいず	こめ こめこ あぶら さとう こんにやく はるさめ	ほししいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし とうもろこし こまつな メロン	615 27.2	19.7 1.4	カルシウムをとろう
20金	ご飯		肉豆腐 ○ ひじきのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	こめ あぶら しらたき さとう さつまいも バター	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	664 24.1	20.7 1.3	海藻を食べよう
23月	ビビンバ		韓国風トックスープ ○ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ とりにく わかめ なると のり	こめ あぶら さとう トック	にんにく しょうが げんまい にんじん もやし こまつな だいこん はくさい えのきだけ バナナ	620 26.4	16.3 1.8	外国の食事 ～韓国～
24火	ご飯		あじの南蛮漬け ごま和え ○ なめこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あじ わかめ みそ とうふ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こま	キャベツ きゅうり こまつな にんじん なめこ だいこん はくさい ねぎ オレンジ	617 28.0	21.4 1.9	きのこを食べよう
25水	ご飯		豆腐のカレー煮 ○ きゅうりのさっぱり漬け かぼちゃのチーズ焼き	ぎゅうにゅう とうふ とりにく チーズ	こめ あぶら さとう でんぶん バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ かぼちゃ さやいんげん きゅうり レモン	608 25.8	20.7 1.7	大豆から作られる食品 豆腐
26木	ご飯		ほっけの一夜干し 肉じゃが ○ からし和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし れいとうみかん	637 29.9	17.6 2.0	食物せんいをとろう
27金	コッペパン いちごジャム		ビーンズグラタン ○ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう チーズ	コッペパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	いちごジャム たまねぎ レタス マッシュルーム キャベツ レモン きゅうり こまつな	614 25.2	21.6 1.9	豆を食べよう
30月	ソフト麺 トマトソース		ジャーマンポテト ○ メロン 	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 メロン	634 25.4	19.7 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 トマト