

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	行事など
1	木	小麦ご飯	○	麻婆大根 中華和え お茶豆	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず ハム みそ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ だいこん にんじん ねぎ にら もやし こまつな	604 kcal 27.1 g 20.5 g 1.6 g	ほちじゅうはちやこんだて 八十八夜献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・大根
2	金	ご飯	○	鶏肉のから揚げ ごまマヨネーズ和え 沢煮椀 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ わかめ	こめ おふ でんぶん エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく こまつな キャベツ えのきたけ ごぼう にんじん もやし ねぎ	611 kcal 27.4 g 19.5 g 1.5 g	にゅうがくいわ こんだて 入学祝い献立
7	水	丸コッペパン	○	豆腐入りハンバーグ グリーンサラダ ABCスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ベーコン レンズまめ	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス にんじん こまつな かわちばんかん	617 kcal 29.5 g 22.4 g 1.9 g	おたんじょうび給食 おめでとう
8	木	ご飯	○	ますのカレーマヨ焼き みもぎ和え 大豆と野菜の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう ます たまご だいず とりにく	こめ こんにゃく じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら ごま	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん さやいんげん オレンジ	622 kcal 28.4 g 22.7 g 1.5 g	
9	金	ご飯	○	ふくさたまご ごまあえ みそ肉じゃが オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし グリンピース オレンジ	620 kcal 26.5 g 20.9 g 1.7 g	
12	月	四川豆腐丼	○	パンバンジー 大学いも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが しいたけ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし こまつな	630 kcal 25.2 g 20.5 g 1.3 g	
13	火	グリンピースご飯	○	生揚げのあまから焼き 海苔酢あえ じゃがいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あぶらあげ のり わかめ みそ	こめ はるさめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	グリンピース こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ オレンジ	603 kcal 26.8 g 21.5 g 1.9 g	わんせい 2年生 グリンピースのさやむき
14	水	黒糖コッペパン いちごジャム	○	ホワイトシチュー アスパラサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ クリーム ハム	こくとうコッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり アスパラガス パイナップル	623 kcal 23.5 g 21.0 g 1.9 g	
15	木	ご飯	○	いなだのみそケチャップ焼き もやしとコーンのごまあえ 豚肉と焼き豆腐の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ	こめ さともいも しらたき さとう ごま あぶら	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ はくさい さやいんげん オレンジ	604 kcal 29.0 g 21.0 g 1.9 g	
16	金	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 切り干し大根のナムル さつまいものおやき	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ハム いんげんまめ とうにゅうクリーム	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ねぎ きくらげ にんじん はくさい こまつな もやし きりぼしだいこん かぼちゃ	609 kcal 26.2 g 18.0 g 1.5 g	
19	月	チキンカレーライス	○	大豆とわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず レンズまめ わかめ ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな きゅうり	637 kcal 25.1 g 20.0 g 1.8 g	
20	火	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 骨太納豆あえ さつまいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば なつとう しらす かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま さとう でんぶん	こまつな キャベツ こねぎ たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ オレンジ	631 kcal 27.2 g 24.0 g 1.8 g	
21	水	シナモントースト	○	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく レンズまめ ひじき ハム	しょくパン じゃがいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり こまつな キャベツ バナナ	664 kcal 26.0 g 23.3 g 2.0 g	
22	木	生揚げの肉みそ丼	○	きゅうりの酢じょうゆ漬け 野菜チップス オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが きくらげ にんじん たまねぎ きゅうり れんこん かぼちゃ オレンジ	615 kcal 21.9 g 21.5 g 1.5 g	
23	金	ご飯	○	チキンカツ コールスローサラダ 八宝みそ汁 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かんてん	こめ じゃがいも でんぶん パンこ さとう あぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	621 kcal 27.7 g 19.8 g 1.8 g	うんどうかいおうえんこんだて 運動会応援献立
27	火	スパゲティナポリタン	○	小松菜マフィン マセドニアポテトサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう ハム チーズ	スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト きゅうり レタス こまつな オレンジ	608 kcal 24.3 g 22.5 g 1.6 g	こまつな ひこんだて 小松菜の日献立 船橋産の小松菜を 食べて知る日
28	水	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け ツナわかめ和え 豚汁 バナナ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こんにゃく じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ バナナ	634 kcal 24.9 g 21.0 g 2.0 g	
29	木	ご飯	○	焼きコロッケ おかか和え にら卵スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし たまご とりにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ もやし にら オレンジ	609 kcal 26.5 g 20.5 g 1.8 g	
30	金	チャーハン	○	レバーとポテトの揚げ煮 豆腐と春雨のスープ メロン	ぎゅうにゅう ハム レバー とうふ ぶたにく わかめ みそ	こめ じゃがいも はるさめ あぶら でんぶん さとう	ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しょうが はくさい こまつな メロン	615 kcal 24.9 g 20.1 g 2.0 g	