

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事など
2	月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き マヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ みそ	こめ エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら	しょうが こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ	600 kcal 30.7 g 20.4 g 2.0 g	
3	火	カレーマーマー丼	○	中華和え さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きなこ	こめ むぎ さつまいも はるさめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム にら もやし こまつな	635 kcal 23.8 g 22.1 g 1.5 g	
4	水	ごはん	○	いかのねぎみそ焼き ごぼうサラダ 肉じゃが オレンジ	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく みそ	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ えだまめ オレンジ	603 kcal 27.7 g 19.5 g 1.6 g	かみかみ献立 (6/4～6/10は はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間)
5	木	おやこどん 親子丼	○	豆腐と野菜のみそ汁 のりしおポテトビーンズ メロン	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ だいず みそ あおのり	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース だいこん はくさい こまつな ねぎ メロン	635 kcal 28.3 g 21.6 g 1.9 g	
6	金	テーブルロール	○	ポテトのミートグラタン ゆでそらまめ 白菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ とりにく ベーコン	テーブルロール じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター	にんにく たまねぎ トマト そらまめ にんじん ぶなしめじ はくさい とうもろこし こまつな オレンジ	621 kcal 28.7 g 21.0 g 1.9 g	ねんせい 1年生 そらまめのさやむき
9	月	キャロットライス こまつな 小松菜ソースかけ	○	ひよこ豆サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ひよこまめ ハム	こめ じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん にんにく 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 みかん	614 kcal 21.6 g 21.9 g 1.8 g	ふなばはん しゅん しよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
10	火	ごはん	○	麻婆茄子 卵入り春雨サラダ 大豆とじゃこの揚げ煮 さくらんぼ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず ハム たまご しらす みそ	こめ はるさめ さとう あぶら でんぶん	なす にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな さくらんぼ	634 kcal 29.8 g 22.8 g 1.9 g	
11	水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 ごま酢あえ さつまいもと打ち豆のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが こねぎ こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	621 kcal 25.3 g 20.5 g 1.9 g	
12	木	セサミトースト	○	チリ・コン・カーン にんじんドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン レンズまめ ハム	しよくパン じゃがいも バター ごま さとう あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レタス こまつな バナナ	629 kcal 25.5 g 22.0 g 1.8 g	
13	金	ごはん	○	いなだのカレー風味焼き 海苔酢あえ 豚肉と生揚げのうま煮 すいか	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく なまあげ のり	こめ さといも こんにゃく はるさめ こめこ あぶら さとう	こまつな もやし とうもろこし だいこん にんじん ぶなしめじ すいか	613 kcal 28.7 g 22.4 g 1.5 g	けんみん ひこんだて 県民の日献立
16	月	ごまご飯	○	酢豚 中華風コーンスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご かんてん	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ビーマン にんじん えだまめ えのきたけ はくさい とうもろこし こまつな	617 kcal 25.2 g 20.0 g 1.7 g	
17	火	ごはん	○	ぼらの薬味ソースかけ ツナ和え 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぼら ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん オレンジ	604 kcal 26.0 g 20.5 g 1.9 g	ふなばはん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日
18	水	ブルコギ丼	○	豆腐とトックのスープ かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ いんげんまめ とうにゅうクリーム	こめ むぎ さつまいも トック さとう あぶら	にんにく きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ にら はくさい こまつな かぼちゃ レーズン	609 kcal 23.3 g 17.8 g 1.7 g	
19	木	ごはん	○	生揚げのきのこソース ミモザ和え じゃがいもとわかめのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご わかめ みそ	こめ じゃがいも おふ はるさめ あぶら さとう でんぶん	えのきたけ しいたけ こねぎ こまつな もやし たまねぎ だいこん バナナ	635 kcal 28.4 g 22.6 g 1.8 g	
20	金	こくとう 黒糖コッペパン	○	すずきのコーンフ레이크焼き キャベツとハムのサラダ ミネストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう すずき ハム いんげんまめ とりにく	こくとうコッペパン じゃがいも マカロニ コーンフ레이크 エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら	レタス キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく にんじん トマト こまつな オレンジ	622 kcal 28.4 g 21.3 g 2.2 g	ふなばはん しゅん しよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すずき・トマト
23	月	ソフト麺 にく 肉みそソース	○	小松菜のサラダ ココア蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ハム とうにゅう みそ	ソフトめん むしパンこ さとう あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース こまつな キャベツ きゅうり	649 kcal 27.1 g 15.6 g 2.1 g	おたんじょうび給食 おめでとう
24	火	ごはん	○	ししゃものごま焼き 納豆和え 豚汁 すいか	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ぶたにく とうふ あぶらあげ のり みそ	こめ こんにゃく さといも こむぎこ ごま あぶら	しょうが こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ すいか	610 kcal 27.0 g 19.4 g 1.6 g	
25	水	ハヤシライス	○	大豆サラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ クリーム だいず ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな メロン	629 kcal 23.7 g 20.8 g 1.7 g	
26	木	うめ はん 梅ご飯	○	鯖のおろしだれかけ 干草和え さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ こんにゃく さつまいも はるさめ ごま でんぶん さとう あぶら	だいこん もやし にんじん こまつな とうもろこし しょうが ごぼう ぶなしめじ ねぎ オレンジ	616 kcal 24.5 g 23.2 g 2.1 g	
27	金	ごはん	○	五目春巻き 野菜のポリ辛漬け 豆乳坦々スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう みそ	こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	しいたけ にんじん もやし きゅうり かぶ にんにく しょうが ねぎ こまつな オレンジ	620 kcal 23.2 g 21.2 g 1.7 g	