

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	火	チキンカレーライス	○	コーンサラダ チーズ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ ハム チーズ	こめ 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 グリーンピース レタス きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	628 kcal 24.7 g 21.2 g 1.9 g	
3	水	食パン チョコクリーム	○	ポークビーンズ ツナと大根のサラダ なし梨	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 ツナ わかめ	しよくパン じゃがいも チョコレートクリーム あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム こまつな きゅうり だいこん なし	620 kcal 24.8 g 20.2 g 1.6 g	ふなばしさん しゅん しょうがい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・梨
4	木	むぎ はん 麦ご飯	○	生揚げのみそ炒め ナムル おさつスティック	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん はちみつ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	608 kcal 22.8 g 21.2 g 1.4 g	
5	金	ごはん	○	いなだのごまだれ焼き 干草あえ 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら	もやし にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ オレンジ	600 kcal 26.7 g 22.0 g 1.8 g	
8	月	ごはん	○	生揚げの肉みそソース ごま酢あえ 豚肉と大根のうま煮 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま	しいたけ こまつな にんじん もやし だいこん ぶなしめじ さやいんげん オレンジ	600 kcal 26.3 g 21.2 g 1.5 g	★ラッキー一人参
9	火	ぶたどん 豚丼	○	なすと油揚げのみそ汁 いがぐり揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いんげんまめ みそ	こめ さつまいも しらたき くり そうめん さとう あぶら こむぎこ	しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース なす こまつな ぶなしめじ	640 kcal 24.6 g 19.1 g 2.1 g	ちやうよう せつこんだて 重陽の節句献立
10	水	ブドウパン	○	コーンシチュー 大豆とわかめのサラダ なし梨	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ クリーム わかめ だいず ハム	ブドウパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん レタス こまつな きゅうり なし	639 kcal 24.2 g 21.1 g 1.9 g	
11	木	ごはん	○	あじの揚げびたし 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ	602 kcal 24.4 g 20.4 g 1.8 g	
12	金	しせん どうふどん 四川豆腐丼	○	チャーシュー春雨サラダ 大豆とさつまいもの揚げ煮 ぶどう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた だいず みそ	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん	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 こまつな もやし ぶどう	643 kcal 25.5 g 21.9 g 1.4 g	
16	火	ごはん	○	えびと豆腐のチリソース 中華和え さつまいものおやき	ぎゅうにゅう えび とうふ いんげんまめ とうにゅうクリーム	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな かぼちゃ	636 kcal 22.3 g 18.2 g 1.8 g	
17	水	市教研大会のため、給食はありません。							
18	木	ごはん	○	大豆とコーンのコロッケ 中華きゅうり 小松菜と豆腐のみそ汁 ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ ぶどう	631 kcal 24.7 g 21.8 g 1.9 g	ねんせいこういがくしゅう 1年生校外学習
19	金	ごはん	○	アリゾナスステーキ キャベツとハムのサラダ いんげん豆のスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく いんげんまめ	こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな パナナ	624 kcal 28.8 g 19.2 g 1.9 g	
22	月	キムチチャーハン	○	鶏肉と野菜の南蛮漬け 春雨と豆腐のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも はるさめ あぶら でんぶん あぶら さとう	にんにく ねぎ とうもろこし はくさい しょうが にんじん さやいんげん きくらげ こまつな みかん	623 kcal 24.4 g 22.0 g 1.9 g	★ラッキー一人参
24	水	ごはん	○	さばのオレンジ煮 海苔酢あえ かきたま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご わかめ のり	こめ はるさめ さとう あぶら でんぶん	こまつな もやし とうもろこし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	607 kcal 24.6 g 23.2 g 1.9 g	ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日
25	木	きなこ揚げパン	○	パスタサラダ 豚肉と野菜のスープ煮 パナナ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ぶたにく レンズまめ	コッペパン じゃがいも スパゲッティ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ はくさい パナナ	635 kcal 25.3 g 22.7 g 1.9 g	おたんじょうび給食 おめでとう
26	金	わかめご飯	○	わかさぎのから揚げ ごまみそ和え 大豆と野菜の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう わかさぎ だいず とりにく わかめ みそ	こめ じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら ごま さとう	しょうが きゅうり もやし こまつな とうもろこし ごぼう にんじん だいこん さやいんげん オレンジ	602 kcal 23.4 g 19.6 g 2.0 g	
29	月	ごはん	○	たらのねぎソースかけ 磯香和え 根菜ごま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ のり みそ	こめ さといも でんぶん さとう あぶら ごま	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ オレンジ	610 kcal 27.7 g 20.7 g 1.7 g	★ラッキー一人参
30	火	カレーピラフ	○	ポテトのマヨネーズ焼き ABCスープ 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ベーコン とりにく レンズまめ ヨーグルト	こめ じゃがいも マカロニ マーガリン あぶら でんぶん エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム はくさい こまつな	625 kcal 22.1 g 21.8 g 1.8 g	