

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
4	火	カレー マ ーボー 丼	○	中華チキンサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく 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 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 しいたけ にら きゅうり こまつな キャベツ	622 kcal 24.8 g 19.0 g 1.4 g	 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・キャベツ
5	水	さつまいも ご 飯	○	めひかりのから揚げ 海苔酢あえ 豚肉と大根のうま煮 みかん	ぎゅうにゅう めひかり のり ぶたにく なまあげ	こめ さつまいも こんにやく はるさめ でんぶん あぶら さとう	しょうが 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 さやいんげん みかん	614 kcal 27.1 g 19.7 g 1.6 g	 千葉県千歳市 千産千消献立
6	木	ご飯	○	鶏肉の甘辛揚げ おかか和え ☆やま ん ば じ り みかん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	にんにく こまつな キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ぶなしめじ みかん	607 kcal 27.9 g 19.1 g 1.8 g	☆おはなし給食 「ドン グ リ山の やま ん ばあさん」
7	金	さつまいも パン	○	豚肉と大豆のトマト煮 くきわ か めのサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく レンズまめ くきわ か め ハム	さつまいも パン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし こまつな りんご	605 kcal 25.7 g 20.4 g 1.9 g	
10	月	むぎ ご 飯 麦 ご 飯	○	生揚げのキムチ み そ炒め 大根ナムル さつまいものきなこ かけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム きなこ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな だいこん もやし	618 kcal 23.1 g 21.2 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日・大根 ★ラッキー に んじん
11	火	ご飯	○	さば の み そ 煮 磯香 あ え かきたま じ り みかん	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	こまつな もやし にんじん えのきたけ はくさい ねぎ みかん	612 kcal 25.1 g 22.7 g 2.1 g	
12	水	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース 小松菜 の ごま サ ラダ ☆ドラ キュ ラス ー ブ りんご	ぎゅうにゅう レバー ハム ぶたにく	こめ じゃがいも マカロニ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ かぶ トマト あか ピー マン りんご	615 kcal 23.7 g 19.8 g 1.7 g	☆おはなし給食 「お ば けの ア ツ ち と ドラ キュ ラス ー ブ」
13	木	ご飯	○	手作り の 春巻 き 中華 き ゅう り 白玉と わ か め の ス ー プ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり に く とうふ わかめ	こめ はるま き の か わ しらたま も ち 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 はくさい ねぎ こまつな オレンジ	620 kcal 22.1 g 20.4 g 1.6 g	2年生校外学習
14	金	☆山 菜 ご飯 (セルフおにぎり)	○	しいらの竜田 揚 げ ごま み そ 和 え ☆大 根 汁 みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり に く あぶらあげ しいら みそ ぶた に く とうふ	こめ さ と いも さ と う あぶら でんぶ ん こめこ ごま	えのきたけ ぜんまい わらび たけ の こ にんじん しょうが きゅうり もやし こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	608 kcal 28.4 g 21.1 g 2.0 g	☆おはなし給食 「ま ゆ と お に」
17	月	ご飯	○	ねぎ 入 り卵 焼 き 干草 あ え 根菜 ご ま じ り みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とり に く とうふ ぶた に く なま あ げ みそ	こめ さ と いも はるさめ あぶら さ と う ごま	ねぎ にんじん キャベツ こまつな だい こ ん えのきたけ みかん	612 kcal 29.1 g 21.6 g 1.9 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日・ねぎ ★ラッキー に んじん
18	火	ソフト 麺 ツナ ト マト ソ ース	○	ひじ き の サ ラ ダ ☆ぐり と ぐら の カ ス テ ラ 風	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン レンズまめ ひじ き ハム とうにゅう	ソフト めん ホット ケ ー キ ミ ク ス あぶら さ と う は ち みつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな キャベツ	669 kcal 26.0 g 19.4 g 2.0 g	☆おはなし給食 「ぐり と ぐら」
19	水	ねぎ塩豚 丼	○	豆腐 と な め このみ そ 汁 さつまいも と 大豆 の カリ ン ト ウ	ぎゅうにゅう ぶた に く とうふ みそ だい ず	こめ さつまいも あぶら さ と う	ねぎ にんにく にんじん もやし こ ね ぎ だい こ ん なめこ こまつな	621 kcal 25.2 g 21.6 g 1.8 g	
20	木	ご飯	○	いなだ の カレー風味 焼 き おろし 和 え だい ず と野菜 の 煮物 みかん	ぎゅうにゅう いなだ だい ず とり に く	こめ じゃがいも こんにやく こめこ あぶら さ と う	こまつな にんじん もやし えのきたけ だい こ ん ごぼう さやいんげん みかん	613 kcal 27.4 g 20.9 g 1.6 g	船橋産の小松菜を 食べて知る日
21	金	ココ ア 揚げ パン	○	ポ ト フ パ ス タ サ ラ ダ バナ ナ	ぎゅうにゅう ぶた に く ハム	コ ッ ペ パ ン じゃがいも スパ ゲ ッ テ ィ あぶら さ と う	たまねぎ セロリ にんじん かぶ きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし バナ ナ	635 kcal 25.1 g 22.0 g 1.8 g	おた ん じ ょう び給食 お め で と う
25	火	ご飯 (船橋産粒 す け)	○	ぼら の 辛 子 しょう ゆ かけ ごま あ え さつ ま 汁 みかん	ぎゅうにゅう ぼら とり に く とうふ みそ	こめ さつまいも こんにやく でんぶ ん あぶら さ と う ごま	しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ だい こ ん ごぼう ぶなしめじ みかん	627 kcal 27.4 g 20.0 g 1.9 g	わ し ょく ひ こ ん だ て 和食の日献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・米
26	水	ご飯 (船橋産コ シ ヒ カ リ)	○	生揚げ の きのこ ソ ース 塩昆布 和 え みそ肉 じ ゃが みかん	ぎゅうにゅう なま あ げ とり に く しお こ ん ぶ ぶた に く みそ	こめ じゃがいも しらた き あぶら さ と う でんぶ ん ごま	えのきたけ しいたけ こ ね ぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ グリン ピ ース みかん	628 kcal 26.5 g 21.8 g 1.5 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日・米
27	木	黒糖 コ ッ ペ パン いち ご ジャ ム	○	ホン ピ ノ ス チャウ ダ ー 大豆 と わ か め の サ ラ ダ りんご	ぎゅうにゅう ホン ピ ノ ス が い ベー コ ン クリ ー ム だい ず わ か め ハム	こく と う コ ッ ペ パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さ と う	にんじん たまねぎ マッシュ ル ーム ブロッ コ リー きゅうり キャベツ こまつな りんご	608 kcal 22.7 g 20.0 g 2.0 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日・ ホン ピ ノ ス 員
28	金	就学時健康診断のため、給食はありません。							

※都合により、食材を変更することがあります。