

目標：感謝の気持ちを持って食事をしよう

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
7	水	チキンカレーライス	○	こまつな 小松菜のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ ハム	こめ むぎ じやがいも 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 こまつな キャベツ オレンジ	604 kcal 21.1 g 20.5 g 1.7 g	ふなばさん 船橋産のこまつな 小松菜を 食べて知る日
8	木	ご飯	○	やきい たらと野菜の揚げ煮 わふう 和風ごまみそサラダ ななくじる 七草汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく たら ハム みそ	こめ じやがいも でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん かぶ せり しょうが かぼちゃ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ こまつな みかん	606 kcal 24.6 g 20.3 g 1.8 g	ななくじる 七草献立
9	金	豚丼	○	ツナとわかめのサラダ おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あすき	こめ しらたき もち さとう あぶら	しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ こまつな	644 kcal 26.0 g 16.0 g 1.5 g	かがみびら こんだて 鏡開き献立
13	火	ご飯	○	とりにく 鶏肉のから揚げ マヨネーズ和え じやがいものそぼろ煮 みかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ じやがいも こんにゃく でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし にんじん だいこん グリンピース みかん	626 kcal 25.7 g 20.8 g 1.7 g	きゅうしょくそうけんきょ 給食総選挙 しゃさい い 主食1位
14	水	四川豆腐丼	○	ちゅうかあ 中華和え ながく 大学いも りんご	ぎゅうにゅう とうふ 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	にんにく しょうが しいたけ はくさい えのきだけ にんじん ねぎ もやし こまつな りんご	620 kcal 22.2 g 19.4 g 1.4 g	
15	木	ガーリックトースト	○	とりにく だいす 鶏肉と大豆のトマト煮 ながく 大根サラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいす ベーコン とりにく レンズまめ わかめ ハム	しょくパン じやがいも マーガリン あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり こまつな バナナ	623 kcal 26.1 g 22.7 g 1.9 g	
16	金	ご飯	○	ししゃものねぎだれかけ のりす 海苔酢あえ さつまいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こんにゃく さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ みかん	626 kcal 26.1 g 20.9 g 1.8 g	
19	月	麦ご飯	○	なまあ 生揚げのキムチみそ炒め たまひ 卵入り春雨サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム たまご 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 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 はくさいキムチ こまつな きゅうり	620 kcal 22.9 g 19.7 g 1.6 g	★ラッキーにんじん
20	火	ご飯	○	いなだのみそだれ焼き ごま酢あえ ぶたにく だいこん 豚肉と大根のうま煮 みかん	ぎゅうにゅう いなだ みそ ぶたにく なまあげ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま	にんにく しょうが 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 みかん	609 kcal 27.8 g 21.7 g 1.6 g	
21	水	親子丼	○	とうふ やさい 豆腐と野菜のみそ汁 さつまいもとじゃこの揚げ煮 ぽんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ しらす	こめ さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ だいこん はくさい こまつな ねぎ ぽんかん	634 kcal 25.0 g 19.9 g 2.0 g	
22	木	ご飯	○	こみみあ いかの香味揚げ ごまみそ和え ちくぜんに 筑前煮 みかん	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく だいす	こめ こんにゃく さといも さとう でんぶん あぶら ごま	しょうが にんにく きゅうり もやし こまつな にんじん ごぼう れんこん しいたけ みかん	619 kcal 25.9 g 20.4 g 1.6 g	
23	金	黒糖コッペパン	○	とりにく だいす 鶏肉と大根のシチュー コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいす ペーコン レンズまめ クリーム ハム	こくとうコッペパン じやがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	621 kcal 25.2 g 23.1 g 1.8 g	あおもりりんさん 青森県産りんご
26	月	セルフおにぎり や 焼きのり	○	さけ しおや 鮭の塩焼き おひたし にくじやが バナナ	ぎゅうにゅう のり さけ あぶらあげ ぶたにく	こめ じやがいも こんにゃく あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん バナナ	611 kcal 28.7 g 16.9 g 1.9 g	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間① ★ラッキーにんじん
27	火	ご飯	○	レバーとポテトの揚げ煮 のり 海苔ごま和え すいとん オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ のり とりにく あぶらあげ	こめ じやがいも すいとん でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが はくさい こまつな とうもろこし しいたけ にんじん だいこん ねぎ オレンジ	620 kcal 24.1 g 19.5 g 1.7 g	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間②
28	水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ だいす 大豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす ハム	コッペパン ワンタンのかわ あぶら さとう でんぶん	しょうが ねぎ にんじん えのきだけ もやし こまつな きゅうり キャベツ みかん	604 kcal 25.0 g 22.8 g 1.9 g	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間③ きゅうしょくそうけんきょ 給食総選挙 主食1位 おたんじょうび給食 おめでとう
29	木	ご飯	○	このしろのさんが焼き しおこんぶあ 塩昆布和え こんさい なまあ 根菜と生揚げのみそ汁 ぽんかん	ぎゅうにゅう このしろ ぶたにく みそ しおこんぶ なまあげ	こめ さといも パンこ さとう あぶら	ねぎ しょうが しそ にんじん きゅうり キャベツ こまつな だいこん えのきだけ ぽんかん	602 kcal 29.9 g 19.6 g 1.8 g	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間④ ふなばさん しゅん しきさい 船橋産の旬の食材を たべて知る日・このしろ
30	金	ピヤンピヤン麺風 めんふう 肉みそソース	○	ちゅうか 中華チキンサラダ さつまいものごまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とりにく わかめ とうにゅう	ひもかわうどん さつまいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり こまつな もやし	666 kcal 27.5 g 20.8 g 1.8 g	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間⑤

※都合により、食材を変更することがあります。