

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	麻婆豆腐丼	○	くきわかめのサラダ さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ きなこ みそ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら キャベツ きゅうり もやし	625 kcal 23.5 g 20.3 g 1.6 g	★ラッキーにんじん
3	火	ご飯	○	いわしのかば焼き風 ごまあえ 鬼避け汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず みそ	こめ こんにやく さといも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ ぼんかん	619 kcal 25.8 g 21.9 g 1.8 g	ぜつがんでて 節分献立
4	水	シナモントースト	○	チリ・コン・カーン コーンサラダ オレンジ	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 わかめ ハム	しよくパン じゃがいも バター さとう あぶら	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 とうもろこし オレンジ	619 kcal 25.4 g 20.7 g 1.8 g	
5	木	ご飯	○	ますのみそマヨネーズ焼き 油揚げ入りごま酢和え 里芋と大根のそぼろ煮 はるみ	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ とりにつく みそ	こめ さといも こんにやく エッグフリーマヨネーズ さとう ごま あぶら でんぶん	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん さやいんげん はるみ	605 kcal 25.4 g 19.3 g 1.8 g	
6	金	ご飯	○	チキンナゲット レタスサラダ ほうれんそうのスープ みかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく だいず ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん レタス とうもろこし マッシュルーム ほうれんそうみかん	627 kcal 30.8 g 21.0 g 1.6 g	ねん くみぎせいでこんだて 6年1組作成献立
9	月	ご飯	○	ふくさたまご ほうれんそうの磯香あえ 肉じゃが いよかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにつく ぶたにく こうやどうふ のり	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ぶなしめじ えだまめ いよかん	622 kcal 28.5 g 20.8 g 1.7 g	ふなばさん しゆん しよくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 ほうれんそう ★ラッキーにんじん
10	火	ガーリックコーンライス	○	カレーミートボール ヨーグルトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ヨーグルト スキムミルク ウィンナー	こめ さつまいも じゃがいも マーガリン あぶら パンこ さとう	にんにく とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんじん レタス きゅうり りんご みかん キャベツ えのきたけ ブロッコリー こまつな	619 kcal 28.5 g 20.3 g 1.9 g	ねん くみぎせいでこんだて 6年2組作成献立
12	木	ご飯	○	黒鯛の揚げびたし おろし和え さつまいもの田舎みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう くろだい だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	629 kcal 28.0 g 20.0 g 1.7 g	
13	金	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ 粉ふきいも チーズ ココアマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ハム あおのり チーズ とうにゅう	スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう ホットケーキミックス	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 キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	614 kcal 26.2 g 22.7 g 1.7 g	こんだて バレンタイン献立 おたんじょうひ給食 おめでとう
16	月	ご飯	○	生揚げの肉みそソース 干草あえ 大豆と野菜の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず とりにつく みそ	こめ じゃがいも こんにやく はるさめ あぶら さとう でんぶん	しいたけ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん さやいんげん オレンジ	617 kcal 26.7 g 21.4 g 1.7 g	ふなばさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日 ★ラッキーにんじん
17	火	ご飯	○	さばのみそ煮 華風和え 沢煮碗 はるか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ おふ さとう あぶら ごま	はくさい こまつな えのきたけ ごぼう にんじん もやし ねぎ はるか	614 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g	
18	水	ハヤシライス	○	ひじきのサラダ みかん白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム チーズ ひじき ハム	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち 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 グリーンピース トマト きゅうり こまつな キャベツ みかん	673 kcal 21.7 g 19.2 g 1.7 g	
19	木	ご飯 味付けのり	○	わかさぎのから揚げ ごまみそ和え 豚肉と生揚げの煮物 いよかん	ぎゅうにゅう のり わかさぎ ぶたにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも しらたき おふ 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 にんじん えのきたけ はくさい ねぎ いよかん	616 kcal 26.7 g 20.7 g 1.6 g	ふなばさん のり 船橋産の海苔を 食べて知る日
20	金	焼きカレーパン	○	マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム とりにつく レンズまめ	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら パンこ こむぎこ エッグフリーマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな パナナ	617 kcal 25.4 g 20.7 g 2.1 g	ねん くみぎせいでこんだて 6年3組作成献立
24	火	ご飯	○	揚げぎょうざ 野菜の酢じょうゆ漬け 卵とわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにつく とうふ たまご わかめ	こめ ぎょうざのかわ あぶら でんぶん こむぎこ ごま	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな オレンジ	615 kcal 26.0 g 22.2 g 1.6 g	ねんせいこうがいしゅう 3年生校外学習
25	水	ブランコッペパン いちごジャム	○	コーンシチュー ツナとわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにつく レンズまめ とうにゅう クリーム ツナ わかめ	ブランコッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	とうもろこし 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 りんご	625 kcal 23.8 g 22.0 g 1.9 g	
26	木	ご飯	○	いなだのごま酢だれかけ 納豆和え さつま汁 しらぬい	ぎゅうにゅう いなだ なつとう のり とりにつく とうふ みそ	こめ さつまいも こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま	こまつな キャベツ しょうが にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しらぬい	617 kcal 29.4 g 21.0 g 1.7 g	
27	金	ご飯	○	鶏肉と豆腐のチリソース 中華和え さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ とうにゅう	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう むしパンミックス	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	657 kcal 23.3 g 19.4 g 1.5 g	

※都合により、食材を変更することがあります。

☆6年生が家庭科の授業で作成した献立を給食に取り入れられました！