

日 目	曜 日	主 食	お か ず	牛 乳	主材料とその働き					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					主に体をつくるものになる食べもの		主にエネルギーのもとになる食べもの		主に体の調子を整えるものになる食べもの		
1	木	「船橋産食材を食べて知る日」～小松菜～ キーマカレー	小松菜のサラダ 美生柑	○	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム	チーズ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム 干しいただけ レモン 美生柑	627 kcal 23.5 g 20.5 g 1.9 g
2	金	中華風炊き込みご飯	鶏肉と野菜の揚げ煮 中華風和え 中華コーンスープ ヨーグルトゼリー	○	豚肉 えび 鶏肉 ハム 卵 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト 寒天 生クリーム	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	にんじん ピーマン 小松菜	干しいただけ たけのこ にんにく きゅうり もやし とうもろこし	676 kcal 27.0 g 26.6 g 1.9 g
7	水	ご飯	鯖の辛子しょうゆかけ ごま酢和え 八宝みそ汁	○	鯖 豆腐 油揚げ みそ 削り節	牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ きゅうり しめじ だいこん ごぼう	601 kcal 25.3 g 21.1 g 1.9 g
8	木	二色サンド (生クリーム&ハム)	春野菜のポトフ ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	○	ハム 豚肉 ツナ	生クリーム 牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	にんじん アスパラガス	みかん缶 いちご きゅうり たまねぎ 春キャベツ かぶ	632 kcal 28.1 g 23.1 g 1.9 g
9	金	1年生がそら豆の「さやむき」をします 麦ご飯	春キャベツたっぷりメンチカツ ゆでそら豆 三番瀬海苔入りごま和え のっぺい汁	○	豚肉 大豆 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳 海苔	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし そら豆 しょうが ごぼう 干しいただけ だいこん ねぎ	640 kcal 28.7 g 23.3 g 1.9 g
12	月	もち玄米ご飯	さばのみそ煮 あとひきお煮しめ もやしとコーンのごま和え 甘夏みかん	○	さば みそ 豚肉	牛乳	米 もち玄米 砂糖 板こんにゃく	油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ 干しいただけ もやし とうもろこし 甘夏みかん	605 kcal 25.3 g 19.8 g 1.5 g
13	火	山菜おこわ	鰹の新玉ねぎソース 茎わかめの五色和え 美生柑	○	油揚げ かつお 卵 いか	牛乳 茎わかめ	米 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	こねぎ にんじん 小松菜	しめじ わらび ごぼう 干しいただけ たけのこ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり もやし 河内晩柑	620 kcal 27.4 g 22.0 g 1.9 g
14	水	ハチミツパン	ハムとアスパラガスのホイル焼き ポテトとコーンのミルク煮 マカロニソテー	○	ハム 豆乳 レンズ豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パン じゃがいも 米粉 マカロニ	バター 油	アスパラガス パセリ 小松菜	たまねぎ とうもろこし	603 kcal 28.4 g 22.8 g 1.9 g
15	木	ご飯	さばのゆずみそ焼き 和風和え 豆腐団子スープ	○	さば みそ 鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 春雨 片栗粉	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん	ゆず きゅうり とうもろこし 干しいただけ たまねぎ キャベツ しょうが	603 kcal 29.7 g 24.1 g 1.6 g
16	金	麦ご飯	いかの香味焼き がんもと野菜の煮物 納豆和え	○	いか 納豆 がんもどき 鶏肉 かつお節	牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう だいこん グリンピース キャベツ	600 kcal 29.6 g 19.7 g 1.6 g
19	月	カレーピラフ	スペイン風オムレツ ツナとわかめのサラダ フルーツ入りタピオカ	○	豚肉 えび 卵 ベーコン ハム ツナ	牛乳 わかめ 生クリーム	米 砂糖 じゃがいも タピオカ	バター 油	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり キャベツ レモン もも缶 みかん缶 パイン缶	603 kcal 24.7 g 23.2 g 1.8 g
20	火	もち玄米ご飯	ししゃもの南蛮漬 生揚げのみそ炒め おひたし	○	生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 もち玄米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干しいただけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	642 kcal 28.5 g 24.8 g 1.9 g
21	水	黒蜜きなこトースト	チリ・コン・カーン ひじきとツナのマリネ	○	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖	バター 油	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	653 kcal 27.9 g 26.3 g 1.9 g
22	木	「船橋産食材を食べて知る日」～だいこん ご飯	生揚げの肉みそあんかけ パンサンスー みぞれ汁 美生柑	○	生揚げ 豚肉 みそ ハム 卵 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜 水菜	にんにく しょうが 干しいただけ たけのこ きゅうり だいこん なめこ ねぎ 河内晩柑	614 kcal 28.2 g 24.3 g 1.7 g
23	金	キムチビビンバ	大豆とごぼうのカリカリ揚げ きゅうりの中華漬 わかめスープ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	○	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ぜんまい もやし キムチ ごぼう きゅうり ねぎ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	596 kcal 24.0 g 24.9 g 1.9 g
26	月	麦ご飯	鮭のチャンチャン焼き 焼肉和え そうめん汁	○	鮭 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 春雨 そうめん	ごま バター 油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 オクラ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご もやし えのきたけ ねぎ	600 kcal 25.9 g 20.0 g 1.9 g
27	火	もち玄米ご飯	手作り春巻き 小松菜のナムル 生揚げと白菜のスープ	○	豚肉 えび 生揚げ	牛乳	米 もち玄米 春巻の皮 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	小松菜 にんじん	干しいただけ たけのこ もやし しょうが はくさい	600 kcal 21.7 g 22.5 g 1.9 g
28	水	カレー風味ライス	ひじき入りハンバーグ マリネサラダ ミネストローネ	○	豚肉 大豆 豆腐 ハム ベーコン 手亡豆	牛乳 ひじき	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 油	パセリ にんじん 小松菜 トマト缶	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン にんにく	608 kcal 24.7 g 22.1 g 1.8 g
29	木	炒めそば野菜あんかけ	レバーのケチャップ和え バンバンジー みかんゼリー	○	豚肉 鶏肉 豚レバー くらげ みそ ゼラチン	牛乳 寒天	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいただけ たけのこ はくさい きゅうり もやし みかんｼﾞｭｰｽ みかん缶	603 kcal 26.8 g 23.7 g 1.7 g
30	金	ご飯	チキンカツ きんぴら 小松菜のおろし和え 美生柑	○	鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん えのきたけ だいこん 河内晩柑	630 kcal 25.0 g 20.2 g 1.3 g