



日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	○	中華ちまき風 まぜご飯	白身魚(すずき)の甘酢あんかけ バンサンスー 白菜スープ 清見オレンジ(又はその他柑橘類)	端午の節句献立 健やかな成長を願って、ちまき風のごはんや、船橋港で水揚げされた出せ魚のすずきをみんなでいただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく すずき なまあげ わかめ	こめ でんぱん はるさめ さとう ごま あがら ごまあがら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん こまつな もやし はくさい しいたけ きよみオレンジ	610	29.5	19.7	1.6
7	木	○	ご飯	豆腐ハンバーグ・トマトソース ツナと切干大根の和え物 さつま汁 グレープフルーツ	切干大根は、細く切った大根を乾燥させたもので、日本の伝統的な保存食のひとつです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつな だいず とうふ なまあげ	こめ さつまいも さとう ごま あがら マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん トマト こまつな ねぎ しょうが もやし だいこん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにやく グレープフルーツ	631	30.5	19.1	1.4
8	金	○	ご飯	さばのみそ煮 ごま酢和え 八宝みそ汁 りんご	「八宝(はっぽう)」という言葉がつけられた料理には、今日のみそ汁のように色々な食材が使われています。	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ あがらあげ	こめ はるさめ さとう ごま	ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう こんにやく りんご オレンジ	604	27.5	20.1	1.7
11	月	○	ごまわかめご飯	肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 甘夏(又はその他柑橘類)	じゃが芋には、野菜や果物に負けないくらいたくさんの「ビタミンC」があります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶ(鮭) なまあげ わかめ こんぶ	こめ じゃがいも でんぱんめん さとう ごま あがら ごまあがら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり しょうが しいたけ しらたき あまなつ	642	25.7	19.4	1.4
12	火	○	ご飯	にんじんとツナの卵焼き 彩りきんぴら キムチ鍋風みそ汁 清見オレンジ(又はその他柑橘類)	船橋の旬の食材を食べて知る日 にんじんは、船橋でたくさん作られています。地元船橋の美味しいにんじんをみんなでいただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツな とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも さとう ごま あがら ごまあがら	たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン もやし はくさいキムチ ねぎ こまつな こんにやく きよみオレンジ	612	28.5	20.8	1.6
13	水	○	セサミトースト	トマトクリームシチュー コーンサラダ 河内晩柑	パンには、粉状にした「ごま」と、すりつぶしてクリーム状にした「ごま」をトーストと混ぜてたっぷりぬってあります。	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう こおりどうふ なまあげ くきわかめ	パン こめこ じゃがいも さとう フォトトース ごま あがら ごまあがら	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ とうもろこし グリンピース しめじ かわちばんかん	617	26.2	23.3	1.5
14	木	○	ご飯	魚(このしろ)とじゃが芋のチリソース 大根の中華サラダ クリームコーンのスープ メロン	船橋の旬の食材を食べて知る日 旬の船橋産の大根と、船橋で水揚げされたこのしろをみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ このしろ とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも でんぱん はるさめ さとう あがら ごまあがら	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし だいこん もやし こまつな とうもろこし えのきたけ メロン	637	23.7	18.3	1.5
15	金	○	ビーンズキーマカレーライス ひじきのマリネ 甘夏(又はその他柑橘類)	今日のカレーは、たっぷりの豆に、細かく刻んだ野菜と肉を加えて作る「ビーンズキーマカレー」です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レイズ まめ だいず こおりどうふ ひじき	こめ こめこ じゃがいも さとう ごま あがら ごまあがら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし もやし こまつな ビーマン グリンピース あまなつ	663	26	19.2	1.4	
19	火	○	ガーリック ポークピラフ	いかのアップルマリネ キャベツとツナのカレーソテー 洋風わかめスープ グレープフルーツ	いかには、栄養ドリンクなどにも入っている「タウリン」という、疲労回復効果が期待されるアミノ酸が豊富です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイパー とりにつな いか ツな だいず レンズまめ とうふ わかめ	こめ こめこマカロニ でんぱん さとう ごま あがら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ビーマン こまつな マッシュルーム グレープフルーツ りんご	614	30.5	18.7	1.6
20	水	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース ごま磯香和え 豚汁 りんご	和え物に使われている海苔は、船橋の三番瀬でとれた美味しい海苔を使っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつな とうふ あがらあげ	こめ でんぱん さといも さとう ごま あがら	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こんにやく レモン りんご	614	29	18	1.8
21	木	○	ロールパン	魚(しいら)のフライ コールスローサラダ ミネストローネ 河内晩柑	「しいら」とは、くせのない白身の魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイパー しいら てぼうまめ なまあげ こおりどうふ	パン こめこマカロニ さとう あがら マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな トマト かわちばんかん	618	29.6	22	1.7
22	金	○	ご飯	麻婆生揚げ 春雨サラダ パイナップル	春雨は、でんぱんから作られた、細く透明な麺です。様子が、春に振る雨のようだとすることで「春雨」とよばようになったと言われています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レイズ まめ だいず なまあげ くきわかめ	こめ でんぱん はるさめ さとう あがら ごまあがら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ いら こまつな もやし しいたけ パイナップル	630	27.9	21.8	1.4
25	月	○	豆ご飯	鮭と生揚げのみそマヨチャンチャン焼き 道産子汁 りんご	チャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。鮭と味噌のうまみで野菜をたっぷり食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とりにつな だいず ささげ とうふ こおりどうふ わかめ	こめ じゃがいも さとう あがら マヨネーズ(卵なし)	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ こまつな エリンギ えのきたけ りんご	641	28.9	24.6	1.5
26	火	○	ご飯	鰹と牛蒡の香味ソース ごま和え なめこ汁 甘夏(又はその他柑橘類)	春から初夏にかけて水揚げされる鰹を「初鰹」といいます。しっかりとうま味があるのにさっぱりしている、昔から人気の食材です。	ぎゅうにゅう かつお とうふ あがらあげ わかめ	こめ でんぱん じゃがいも さとう ごま あがら	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん えだまめ なめこ あまなつ	602	27.6	17.8	1.4
27	水	○	高郷ラーメン(豆乳坦々味)	バンバンジー風小松菜サラダ グリーン蒸しケーキ	5月27日は、「こ(5)ま(つ)(2)な(7)」の日です。すべての料理に船橋でつくられた小松菜を使っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつな とうにゅう	ちゅうかめん こめこ さとう ごま ごまあがら ホイップクリーム	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな きくらげ	688	29.9	19.2	1.8
28	木	○	ご飯	生揚げとツナのみそマヨネーズ焼き 納豆和え 芋煮汁 さくらんぼ	さくらんぼは、初夏が旬の果物です。日本では、山形県でたくさん作られています。	ぎゅうにゅう ぶたにく つな かつおがし なつとう とうふ	こめ さといも さとう ごまあがら マヨネーズ(卵なし)	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく さくらんぼ	602	24.4	22.5	1.2
29	金	○	揚げパン (きなこ・ごまココア)	鶏肉のクリームコーン煮 切干大根のナポリタン風ソテー メロン	きなこは、大豆をいってすりつぶして粉状にしたものです。香ばしさが食欲をそそる日本の伝統的な食材です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイパー とりにつな いんげんまめ レイズ まめ とうふ とうにゅう	パン じゃがいも さとう ごま あがら	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな きりぼしだいこん マッシュルーム メロン	648	28.3	22.6	1.7

今月の目標 **正しい食べ方をしよう** (マナーをみにつけよう)

*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
*献立表は主な材料を載せています。
<献立表メール配信について>
献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。