



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)	
									1人当たり(食卓)	1人当たり(個人)
1	月	○	赤飯	ポークソテー・ごまみそだれ 千草和え と小松菜のすまし汁 甘夏	創立記念日お祝い献立 よほど暑い日もお祭りをしようと考えられ、お祝いの席では赤飯を食べます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こおりとうふ のり ささげ	こめ もちめちめ でんぷん でんぷんめい さとう ごま ごまあぶら	にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ たけのこ とうもろこし あまなつ	593	27.2
2	火	○	ご飯	鰯フライ 酢みそ和え 芋蒸汁 さくらんぼ	鰯という魚は、味が良いことからあじという 魚といふとよく知られるほど、味が良い魚です。 骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう とうにゅう あじ とりにく ぶたにく なまあげ とうふ	こめ こむぎこ ぼんこ はるさめ さとう ささいも あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし にんじん たけのこ とうもろこし こんにゃく ねぎ さくらんぼ	613	28.4
3	水	○	きなこトースト	豆乳トマトクリームシチュー ツナコーンサラダ 河内晩柑	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。歯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 きなこ とうにゅう いんげんまめ なまあげ こおりとうふ ツナ とりにく	パン こめこ じゃがいも さとう とうにゅう グラム あぶら マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごまつな キャベツ とうもろこし しめじ かわちぼんかん	590	29.4
4	木	○	和風ツナご飯	きびなごの唐揚げ 青のり蓮根豆ボテ 大根と豆腐のみそ汁 バイナップル	かみかみ献立① 歯と口の健康週間です。独特の食感や噛み えの食材が使われています。よくかんで食べて ください。	ぎゅうにゅう きびなご ツナ だいず あぶらあげ とうふ こおりとうふ あおりの わかめ	こめ こめこ あぶら さとうでんぷん じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが りんごん たいこん こまつな バイナップル	612	27.2
5	金	○	ご飯	根菜豆腐ハンバーグ・トマトソース きゅうりの土佐和え じゃが芋のみそ汁 甘夏	かみかみ献立② 歯と口の健康週間です。ハンバーグの中の根 菜や土佐和えのきゅうりは、よくかんで食感を 楽しんでください。	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ なまあげ わかめ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ りんごん にんじん きゅうり しょうが キャベツ こまつな おから あまなつ	601	29.4
8	月	○	ご飯	ツナとキャベツの卵焼き 五目きんぴら キムチ鍋湯みそ汁 メロン	かみかみ献立③ 歯と口の健康週間です。きんぴらのごぼうやこ んにゃくは、こぼれやすいようによくかんで食 べてみてください。	ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし かにく なまあげ	こめ さとう じゃがいも さとう ごま あぶら こまつな	にんじん キャベツ ごぼう りんごん ピーマン もやし ほうさいけんちん ごまつな ねぎ たまねぎ メロン	608	27.6
9	火	○	ご飯	いかとポテトと生揚げのチリソース 木耳入り中華和え クリームコーンのスープ オレンジ	かみかみ献立④ 歯と口の健康週間です。いかや木耳[きくら げ]など食感をたのしみながらよくかんでみて ください。	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ なまあげ ひよこめ わかめ	こめ じゃがいも でんぷん さとう はるさめ あぶら こまつな	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし きくらげ えのきたけ オレンジ	646	26.1
10	水	○	ソフト麺・ミートソース マセドニアポテトサラダ バイナップル		ミートソースには、トマトをたっぷりつけてい ます。トマトには、昆布のうま味成分と同じグル タミン酸がたっぷり含まれています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず なまあげ こおりとうふ レンズまめ	そふとめん こめこ じゃがいも さとう とうにゅうバター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな きゅうり マッシュルーム バイナップル	683	32
11	木	○	ご飯	鯖のみそ煮 ごま酢和え さつま汁 河内晩柑	給食の鯖のみそ煮には、鯖の臭みをおさえる ために、オレンジジュースを使っています。骨に 気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ はるさめ さとう ごま さつまいも	こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう にんにく しいたけ ねぎ オレンジ かわちぼんかん	649	28.7
12	金	○	キャロットピラフ	干菜豆腐の食卓を食べて知る日 魚(黒鯛)のラビゴットソース にんじん豆乳ポタージュ メロン	干菜豆腐の食卓を食べて知る日 船橋のにんじん、船橋港で水揚げされる黒鯛 をみんでいただきます。	ぎゅうにゅう くらだい とりにく ベーコン だいず とうにゅう チーズ	こめ こめこ でんぷん さとう ごま あぶら とうにゅう グラム	にんじん たまねぎ グリンピース トマト きゅうり しめじ パセリ ごまつな レモン	651	31.6
16	火	○	ご飯	鯛の蒲焼き ツナとにんじんの炒め物 小松菜とキャベツのみそ汁 メロン	干菜豆腐の食卓を食べて知る日 船橋産のにんじん小松菜、千葉県産の鯛を みんでいただきます。	ぎゅうにゅう いわし ツナ なまあげ わかめ	こめ こめこ でんぷん はるさめ さとう ごま あぶら こまつな	しょうが にんにく にんじん キャベツ えのきたけ ごまつな メロン	620	25
17	水	○	ポークカレーライス 根菜のごまヨサラダ グレープフルーツ	ポークカレーは、りんごと玉ねぎの甘さと、トマ トのうま味を生かして優しい味に仕上がってい ます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ	こめ こむぎ じゃがいも ごま さとう あぶら バター マヨネーズ(卵無)	グリーンピース にんにく しょうが トマト セロリ たまねぎ にんじん かわちぼん りんご ごぼう こまつな きりぼしだいこん りんごん にんにく グレープフルーツ	679	25.1	
18	木	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース ごまツナ磯香和え 豚汁 すいか	ごまつな磯香和えには、船橋でつくられた新鮮 な小松菜と、ふなばしの三番瀬で育った海苔を 使っています。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ あぶら のり	こめ さとう でんぷん はるさめ ささいも ごま あぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく レモン すいか	669	29.5
19	金	○	梅じゃが ごまご飯	肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ 甘夏	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 とりにく なまあげ こんぶ	こめ でんぷんめん じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ(卵無)	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり きりぼしだいこん しめじ しらすたけ あまなつ	655	26.2
22	月	○	ご飯	麻婆生揚げ パンサンダー バイナップル	麻婆生揚げは、豆板で辛みを加え、貝の「か き」の果汁をベースにして作る「オイスターソ ース」という調味料でうま味とコクを加えていま す。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず なまあげ レンズまめ	こめ でんぷん はるさめ さとう あぶら こまつな	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら もやし こまつな しいたけ バイナップル	629	27.9
23	火	○	ロールパン	鶏の照り焼きソース コールスローサラダ トマトスープ メロン	パンに、コールスローサラダと鶏の照りソース を一緒に塗って、照り焼きソースをつけて 食べてみましょう。	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ レンズまめ なまあげ こおりとうふ	パン こめこ マカロニ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ(卵無)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし トマト メロン	600	31.2
24	水	○	ご飯	レバーとポテトのみそケチャップ和え 生揚げのチャンプルー キャベツのみそ汁 甘夏	チャンプルーは沖縄の炒めものです。本場では 黒豆といつかいた豆腐をつかてくります。 黒豆のわりと、同じ豆腐のあかまの生揚 げで作りました。	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく ひよこめ わかめ かつおぶし あぶらあげ	こめ でんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら こまつな	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな えのきたけ しめじ あまなつ	647	28.8
25	木	○	炒めそば 野菜あんかけ 大学いも オレンジ	さつま芋は、江戸時代から干菜でたくさんつ くられています。熱や力のもとになるデンプン の他に、食物繊維やビタミンCも豊富です。	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ちゅうがめん でんぷん さつまいも さとう ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ほうさい ねぎ ごまつな しいたけ オレンジ	621	25.7	
26	金	○	ご飯	白身魚(バサ)のコーンマヨネーズソース ごまみそ和え 石狩汁 メロン	バサは白身の魚で、ナマズの仲間です。臭も なく、身はふわとやわらかく、コーンマヨネ ーズとの相性はばっちりです。	ぎゅうにゅう バサ さけ とうふ わかめ	こめ こめこ はるさめ さとう ごま マヨネーズ(卵無)	とうもろこし パセリ こまつな もやし にんじん ほうさい ねぎ えのきたけ メロン	616	27.9
29	月	○	ご飯	具ださん卵焼き 納豆和え 産産子汁 すいか	納豆は、大豆を発酵させた食べ物です。伝統的 な作り方は、蒸した大豆をわらに包んで発酵さ せます。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし たまご さとう こおりとうふ ひじき	こめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん えだまめ こまつな キャベツほうさいもやし ねぎ しいたけ えのきたけ すいか	611	28
30	火	○	揚げパン (きなこごまココア)	ポークビーンズ キャベツとツナのカレーソーテー みかん	ごまは、今から5000年以上前にはアフリカで 栽培されていたのではないかと考えられてい る、古くから人とのかわりかえり作物です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず きなこ なまあげ こおりとうふ てぼうまめ	パン じゃがいも ごま さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ ごまつな みかん	633	27.9

今月の目標
よくかんで食べよう。

*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。