

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)			
		牛乳	主食	おかず	あか ち・にく・ほねを つくる	みどり からだのちょうしを ととのえる	きいろ ちからやねつになる				
2	月		スパゲティ ミートソース	キャベツのフレンチサラダ 佐倉産ブルーベリーマフィン	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん トマトみず パセリ コーン ブルーベリー	スパゲティ さとう こむぎこ	バター オリーブオイル あぶら	606 24.6 22.1 2.1	
3	火		マーボーどうふ どん	ちんげんさいのちゅうかあえ スーミータン	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん チンゲンサイ にら もやし	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ コーン かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	637 27.3 20.9 2.0	
4～10日は歯と口の健康週間です。歯にも体にもよい食材をとりいれた献立（豆・ごま・わかめ（海藻）・野菜・魚・椎茸（きのこ類）・芋類）											
4	 水		ひみこの ごはん	かつおのあげに ごまあえ わかめみそしる 歯と口の健康週間ゼリー	かつお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ	にんじん こまつな もやし	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ くろまい かたくりこ さとう	あぶら ごま じゃがいも	624 28.7 15.4 1.9
5	 木		ごはん （ふりかけ）	ホキマヨネーズやき リヨネーズポテト こまつなミルクスープ	ほき ベーコン しらはなまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん こまつな パセリ なのはな	たまねぎ コーン にんにく	こめ じゃがいも こめこ	マヨネーズ あぶら オリーブオイル なまクリーム	639 26.6 21.1 2.1
6	 金		ごはん	さばのごまみそやき のりあえ いもだんごじる うめレモンゼリー	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな ながねぎ	キャベツ えのきだけ ごぼう だいこん	こめ さとう いもだんご ゼリー	ごま あぶら	672 28.3 17.2 2.2
9	 月		ごはん	カミカミメンチ しおこんぶあえ だいこんのべっこうに	とりにく だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	コーン たまねぎ キャベツ だいこん	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	713 27.3 28.4 2.1
10	 火		キムチ チャーハン	やきぎょうざ はるさめたまごスープ あおりんごグミ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ にんにくしょうが	はくさいキムチ もやし えのきだけ たけのこ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ	608 22.5 18.9 2.4
11	 水		千産千消カレー ライス	千葉県産ひじきと チーズのサラダ 佐倉産ブルーベリーのゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かんてん	にんじん フルーベリー にんにく	たまねぎ きゅうり コーン しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	674 23.2 20.2 2.4
★ちばけんのきょうどいようい★											
12	 木		千葉県産ひじきの ひじきごはん	県産あじといわしのさんがやき 八街産小松菜のいそあえ 千葉県産にんじんゼリー	ぶたにく あぶらあげ いわし あじ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり とうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	609 27.2 19.4 2.2
13	 金		ごはん	佐倉産たまねぎたっぷりハン バーグ ミネストローネ 千葉県産牛乳ひとくちプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	トマト にんじん とまとみず パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	こめ むぎ パンこ はちみつ	あぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも	649 25.7 19.8 1.8
16	 月		ごはん 和菓子の日	マグロカツ そくせきづけ ちばのめぐみじる しらたまあずき	マグロ かつおぶし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あずき とうふ	にんじん こまつな	はくさい たくあん たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう しらたま	あぶら ごま	690 24.6 18.6 1.8
17	 火		千葉県産豚肉の プルコギどん	ハンバンジーサラダ 八街産すいか	ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん アスパラガス ながねぎ もやし すいか	キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	613 26.3 18.8 2.1
18	 水		チキンライス	佐倉産ポテトのチーズやき ラビオリスープ マスカットゼリー	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ キャベツ	こめ じゃがいも パンこ ラビオリのかわ ゼリー	バター あぶら	619 24.9 18.2 2.1
★しがけんのきょうどいようい★											
19	 木		しょういめし	カリカリフライ ツナマヨあえ うちまめじる	とりにく あぶらあげ ツナ だいず	ぎゅうにゅう いわし とうふ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ	コーン かぶ ながねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ さといも	568 22.2 20.2 2.0
20	 金		ごはん	てづくりえだまめしゅうまい ナムル とうふのチゲふう ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく おから とうにゅう やきどうふ	ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん えだまめ たまねぎ	きゅうり もやし はくさいキムチ だいこん	こめ しゅうまいのかわ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	587 25.0 16.7 2.4
★朝ベジレシビを食べよう★											
23	 月		ごはん	あじガーリックたつたあげ ★カレーきんぴら しらたまじる	あじ ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう しらたま	あぶら	600 26.4 16.8 1.7
24	 火		きなこ あげパン	ブロッコリーサラダ 千葉県産大豆のポークビーンズ 佐倉産メロン	きなこ ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だいず	ブロッコリー にんじん にんにく メロン	コーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	537 23.3 22.5 2.0
25	 水		とりにら どん	ハンサンスー わかめスープ フルーツあんじん	とりにく あつあげ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな ながねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	627 25.1 16.9 2.3
26	 木		ごはん	ほっけフライ うめおかかあえ ごったじる さくらんぼ	ほっけ かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん うめ たまねぎ	だいこん キャベツ しめじ さくらんぼ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	599 22.9 18.4 1.8
27	 金		ハヤシ ライス	千葉県産にんじんのサラダ あじさいフルーツポンチ 『まほうのゼリー』	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みかん モモ パイン バナナ	たまねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら	722 22.1 22.8 2.0
30	 月		からあげ ごはん	おかかチーズあえ こんさいのごまじる	とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな しょうが	ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	ごま あぶら	640 27.7 18.9 2.3