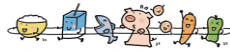




こんだてひょう



令和7年12月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分→kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1月	ごはん ご飯	○	コノシロの真砂揚げ きゃべつのさっぱり漬け 豚汁 花みかん	ぎゅうにゅう とうふ このしろ ひじき たまご こんぶ ふたにく あぶらあげ みそ	ごめ ながいも でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり キャベツ レモン ごぼう だいこん ねぎ みかん	600 26.2	20.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 コノシロ
2火	ごはん ご飯	○	ねぎ入り厚焼き卵 五目煮豆 磯香和え 花みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく だいず のり	ごめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく	ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん こまつな もやし みかん	621 27.0	20.5 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 根深ねぎ
3水	ミルクロール	○	鶏肉と小松菜のシチュー ほうれんそうのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム	ミルクロール じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	ぶなしめじ たまねぎ しょうが こんにゃく にんじん こまつな ほうれんそう きゅうり キャベツ とうもろこし レモン りんご	608 22.2	22.2 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
4木	ごはん ご飯	○	麻婆豆腐 ツナと海藻のサラダ シュガーピーンズ	ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく みそ わかめ まぐろ	ごめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ くら きゅうり こまつな キャベツ レモン	632 29.2	22.9 1.4	かみかみメニュー
5金	ごはん ご飯	○	すずきの和風あんかけ ナムル けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう すずき とりにく とうふ	ごめ さとう でんぶん はるさめ あぶら さといも	にんじん こまつな もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	607 27.4	19.0 1.8	給食試食会 (1年生保護者対象)
8月	ごはん ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け おひたし 大根と里芋の煮物	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とりにく	ごめ でんぶん あぶら さとう さといも	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう さやえんどう	618 27.3	19.5 2.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
9火	きなこ揚げパン	○	チリ・コン・カーン わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく しろういんげんまめ ベーコン わかめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	626 26.3	21.3 1.9	豆を食べよう
10水	ごはん ご飯	○	さんまのパイタ焼き 五色和え かきたま汁 花みかん	ぎゅうにゅう さんま とりにく みそ たまご とうふ わかめ	ごめ こむぎこ さとう でんぶん	ねぎ しょうが きゅうり こまつな とうもろこし にんじん もやし みかん	613 26.1	22.3 1.8	郷土食《茨城県》 さんまのパイタ焼き
11木	チキンカレー ライス	○	ごまドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ごま オレンジゼリー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり キャベツ みかん パナナ パインアップル レモン	675 23.2	21.4 1.6	ほうでんラン おうえんこんだて
12金	ごはん ご飯	○	四川豆腐 かぶの香り漬け ベイクドポテト	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	ごめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも マーガリン	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい かぶ	600 25.4	19.0 1.6	旬の食材 かぶ
15月	ごはん ご飯	○	レバーとポテトの大和あえ ころころきゅうり ビーフンスープ みかん	ぎゅうにゅう ふたレバー みそ とりにく	ごめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま ビーフン	しょうが きゅうり にんじん ねぎ はくさい こまつな みかん	656 24.8	18.4 2.1	人気の料理 ころころきゅうり
16火	ソフト麺 ミートソース	○	ひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ふたレバー チーズ ひじき	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん レタス とうもろこし オレンジ	654 28.1	20.1 1.9	海藻を食べよう
17水	ごはん ご飯	○	さばの香味焼き からし和え きりたんぽ鍋	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごめ さとう あぶら しらたき きりたんぽ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう はくさい セリ	600 26.8	20.4 1.7	郷土食《秋田県》 きりたんぽ鍋
18木	カレーピラフ	○	豆腐のナゲット にんじンドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しろういんげんまめ たまご まぐろ	ごめ あぶら マーガリン でんぶん さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ レモン バナナ	603 25.8	21.2 1.4	大豆から作られる食品 豆腐
19金	ごはん ご飯	○	さわらのゆずびたし ツナ和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら まぐろ あぶらあげ みそ	ごめ でんぶん あぶら さとう	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	610 26.7	20.4 1.9	行事食 《冬至》 ☆12月22日
22月	ガーリックライス	○	タンドリーチキン コーンサラダ 野菜スープ ミニパフェ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト わかめ なまクリーム	ごめ マーガリン あぶら さとう コーンフレーク チョコレート	にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	634 25.4	24.0 2.1	お楽しみ給食

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。