

# 12月 こんだてひょう

令和6年12月  
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	1人分 - Kcal		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	
					たんぱく質g					
					脂質g	塩分g				
2	月	ごはん	○	★四川豆腐 ■ナムル ●さつま芋の胡麻団子	641	23.8	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・はるさめ さつまいも・ごま	とうふ・ひよこまめ ぶたにく・みそ 牛乳	にんにく・しょうが・たけのこ ほししいたけ・にんじん・ねぎ はくさい・こまつな	
3	火	ごはん	○	★鯖の揚げびたし ■千草和え ■五目煮豆	636	26.5	こめ・かたくりこ さとう・はるさめ あぶら・ごまあぶら	さば・だいず 牛乳	しょうが・にんじん・きゅうり・ごぼう コーン・キャベツ・こまつな・れんこん ほししいたけ・たけのこ	
4	水	★ホトトギスマカ	○	■こまつなサラダ ●◎マドレーヌ ◎おはなし給食	705	24.5	こめ・じゃがいも・ごま オリーブオイル・さとう バター・料理用キetchup	ぶたにく・ひよこまめ みそ・ツナ・たまご とうにゅう・牛乳	しょうが・にんにく・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・こまつな	
5	木	★豚丼	○	■▲八宝味噌汁 ●みかん	601	24.3	こめ・しらたき さとう・じゃがいも	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ 牛乳	ほししいたけ・たまねぎ にんじん・だいこん・こまつな みかん	
6	金	わかめごはん	○	★◎コロッケ ■即席漬 ▲ピリ辛味噌汁 ◎おはなし給食	613	22.3	こめ・じゃがいも あぶら・こむぎこ パンこ	しらす・わかめ・みそ ぶたにく・おから かつおぶし・牛乳	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい・えのき ねぎ・こまつな	
9	月	ごはん	○	★鯖の味噌煮 ■胡麻おかか和え ▲沢煮碗	601	25.9	こめ・さとう・ごま あぶら・かたくりこ	さば・かつおぶし くきわかめ 牛乳	こまつな・キャベツ・にんじん ごぼう・たけのこ・えのき・ねぎ	
10	火	★ドリア	○	■小松菜と海苔のサラダ ●グレープゼリー	619	24.3	こめ・バター あぶら・こむぎこ さとう	とりにく・ベーコン チーズ・のり かんてん・牛乳	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・こまつな・ぶどう	
11	水	ふなばしさん しゅん しよくざい た し ひ こんげつ しよくざい ねぶか 船橋産の旬の食材を食べて知る日 今月の食材は「根深ねぎ」								
		ごはん	○	★めひかりの竜田揚げ ■海苔酢和え ◎おはなし給食 ■ねぎと豆腐のすき焼き風 ●◎梅	600	32.3	こめ・かたくりこ こめこ・あぶら しらたき	めひかり・のり ぶたにく・とうふ 牛乳	しょうが・にんにく・こまつな はくさい・コーン・にんじん ねぎ・ほししいたけ・いちご	
12	木	二色揚げパン (JJ&きなこ)	○	★ポークビーンズ ■望わかめのサラダ	620	26.8	コッパン・さとう じゃがいも・ごま あぶら	きなこ・ぶたにく だいず・くきわかめ わかめ・牛乳	にんにく・にんじん・トマト きゅうり・コーン・こまつな らっきょう	
13	金	★ガパオライス	○	■パリパリサラダ	613	26.3	こめ・あぶら ワンタンのかわ さとう・ごま	ぶたにく ひよこまめ・みそ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・コーン たけのこ・ピーマン・パプリカ・こまつな キャベツ・きゅうり・にんじん	
16	月	◎おにぎり 5・6年生 セルフおにぎり	○	★鮭の塩麹焼き ■磯香和え ◎おはなし給食 ▲豚汁	603	27.6	こめ・ごま じゃがいも・あぶら	のり・さけ・みそ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・牛乳	こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ	
17	火	※リクエスト給食 コーンライス	○	★※レバーとポテトのレモンソース ■胡麻ドレッシングサラダ ●◎カステラ ◎おはなし給食	690	26.2	こむぎこ・オリーブオイル かたくりこ・さとう・こめ はちみつ・じゃがいも	ぶたレバー たまご・牛乳	にんにく・コーン・しょうが レモン・こまつな・にんじん きゅうり・キャベツ	
18	水	お誕生日お祝い給食 ソフト麺 ★ミートソース	○	■ツナとわかめのサラダ ●フルーツポンチ	676	29.4	ソフトめん・あぶら さとう・こめこ	ぶたにく・ひよこまめ レンズまめ・みそ ツナ・わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん・トマト たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ キャベツ・きゅうり・こまつな・みかん	
19	木	ごはん	○	★鱈の柚子びたし ■納豆和え ▲南瓜の味噌汁 ●ヨーグルト	621	27.8	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	ぼら・なっとう かつおぶし・みそ ヨーグルト・牛乳	しょうが・ゆず・にんじん・こまつな キャベツ・はくさい・えのき かぼちゃ	
20	金	カレーピラフ	○	★鶏肉のチュリッ揚げ ■コーンサラダ ◎おはなし給食 ●◎フルーツタルト	602	19.8	こめ・オリーブオイル かたくりこ・あぶら ごまあぶら・タルト	ぶたにく・とりにく わかめ・なまクリーム 牛乳	にんにく・にんじん・ピーマン マッシュルーム・こまつな・コーン きゅうり・キャベツ・いちご	

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。

★は、主菜 → 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず ■は、副菜 → 野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず ▲は、汁物 ●は、デザートを表しています。