



12月 予定献立表

《今月の目標》寒さに負けない体をつくろう

〈家庭数配付〉

令和7年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名			体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価
		主食	牛乳	おかず・デザート				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	ご飯	○	韓国風焼き鳥 ナムル 生揚げと白菜のスープ 花みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな こねぎ にんにく もやし はくさい たまねぎ ししいたけ みかん	601 Kcal 26.0 g 23.0 g 1.6 g
2	火	昆布ご飯	○	鰯のおろしソースかけ 五色和え 八宝みそ汁 紅まどんな	ぎゅうにゅう たら とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな グリーンピース だいこん キャベツ もやし とうもろこし しめじ ごぼう べにまどんな	611 Kcal 27.4 g 21.5 g 2.2 g
3	水	ソフト麺 カレーソース	○	ブロッコリーサラダ パイナップル  【船橋産食材の日：ブロッコリー】	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな ブロッコリー にんにく たまねぎ きゅうり グリーンピース レタス パイナップル	648 Kcal 28.9 g 21.3 g 1.5 g
4	木	二色揚げパン (きなこ・ココア)	○	ワントンスープ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ わかめ	パン ごま ワントンのかわ さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ ししいたけ もやし たけのこ レタス とうもろこし	604 Kcal 23.2 g 22.4 g 1.9 g
5	金	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き ごま和え のっぺい汁 りんご 【7組 校外学習】	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな ピーマン キャベツ たまねぎ えのきだけ とうもろこし もやし ごぼう ししいたけ ねぎ だいこん りんご	605 Kcal 25.3 g 20.6 g 1.9 g
8	月	わかめご飯	○	いなだの香味揚げ 白菜のおひたし じゃが芋のみそ汁 花みかん	ぎゅうにゅう いなだ わかめ かつおぶし みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく はくさい えのきだけ しめじ だいこん みかん	633 Kcal 26.4 g 23.5 g 2.0 g
9	火	ご飯	○	生揚げのみそ炒め さつま芋の包み揚げ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム みそ	こめ さつまいも ワントンのかわ はるさめ さとう あぶら バター	にんじん こまつな ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	652 Kcal 23.5 g 22.8 g 1.4 g
10	水	食パン りんごジャム	○	鮭と大豆のグラタン 野菜スープ パイナップル	ぎゅうにゅう さけ だいず ぶたにく ベーコン チーズ	パン こむぎこ じゃがいも パンこ ジャム あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ キャベツ パイナップル	607 Kcal 28.7 g 21.7 g 1.8 g
11	木	コーンピラフ	○	スペイン風オムレツ コールスローサラダ ヨーグルト 【2年生 校外学習】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな パセリ ピーマン トマト とうもろこし ししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	608 Kcal 23.1 g 22.1 g 2.0 g
12	金	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 豚肉と大根の旨煮  辛子和え りんご 【船橋産食材の日：大根】	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん だいこん ししいたけ はくさい りんご	605 Kcal 28.7 g 22.4 g 1.4 g
15	月	カツカレーライス	○	海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ チーズ わかめ くきわかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース きゅうり レタス	665 Kcal 27.7 g 22.1 g 1.5 g
16	火	ご飯	○	生揚げのみそだれ焼き キャベツの土佐和え 沢煮椀 早香	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく わかめ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ ごぼう だいこん はやか	603 Kcal 25.2 g 23.5 g 1.5 g
17	水	けんちんうどん	○	ししゃもの南部揚げ のり酢和え さつま芋蒸しパン	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ のり	うどん こむぎこ さといも さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ もやし ごぼう とうもろこし	610 Kcal 24.1 g 22.4 g 2.4 g
18	木	ご飯	○	鰯のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮  おひたし りんご 【冬至献立】	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ もやし ゆず りんご	610 Kcal 25.3 g 13.9 g 1.6 g
19	金	ロールパン	○	ローストチキン ポパイサラダ  星のマカロニスープ プリン 【クリスマス献立】	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム クリーム	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら チョコレート	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ とうもろこし はくさい マッシュルーム	632 Kcal 28.5 g 23.6 g 2.3 g

* 食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ
(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。（担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。）



冬休み前の給食は、19日（金）までです。
白衣・帽子・袋はきれいに洗濯し、冬休み明けの1月7日（水）に次の給食当番の人が、気持ちよく使えるようにしましょう。

