



# 12月 予 定 献 立 表



家庭数

今月の給食目標 寒さに負けない食事について知ろう

令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き						栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
					主に体をつくるものとなる食べもの	主にエネルギーのもとになる食べもの	主に体の調子を整えるものとなる食べもの				
1	月	ごはん	鰯の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と白菜のごま和え	○	鰯 みそ 高野豆腐 豚肉 卵	牛乳	米 砂糖	油 ごま	にんじん さやえんどう 小松菜	ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし	589 kcal 31.4 g 18.0 g 1.9 g
2	火	むぎ はん 麦ごはん	なすと生揚げの麻婆炒め さつま芋と大豆の黒蜜がけ 切り干し大根の中華風和え	○	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳	米 黒砂糖 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油	にんじん にら	なす にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ 切干し大根 きゅうり	688 kcal 26.2 g 26.2 g 1.7 g
3	水	キムチチャーハン	あげぎょうざ 生揚げと白菜のスープ	○	豚肉 生揚げ	牛乳	米 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 ごま 油	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ キムチ キャベツ はくさい	650 kcal 28.3 g 26.9 g 1.9 g
4	木	みそうどん	鰯の竜田揚げねぎだれかけ もやしとコーンのごま和え 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	豚肉 みそ なると 油揚げ 鰯 卵	牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 チョコ	油 ごま油 ごま バター	にんじん 小松菜	干しいたけ はくさい ねぎ しょうが もやし とうもろこし	662 kcal 28.6 g 30.4 g 1.9 g
5	金	とうもろこし 豆乳フレンチトースト	とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮 きのこサラダ	○	卵 豆乳 鶏肉 ハム レンズ豆 ベーコン	牛乳	パン 砂糖 小麦粉	バター 油 ごま油	ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ なす レタス しめじ マッシュルーム きゅうり	624 kcal 26.2 g 24.6 g 1.9 g
8	月	はっほうめん 八宝麺	レバーのケチャップ和え フルーツ白玉ポンチ	○	豚肉 えび いか 豚レバー	牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白玉もち	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ もも缶 なつみかん缶 パナナ キウイフルーツ りんご パイン缶	619 kcal 29.1 g 23.9 g 1.5 g
9	火	げんまい はん もち玄米ごはん	いなだの香味焼き 納豆和え 根菜みそ汁 りんご	○	いなだ 納豆 豚肉 削り節 油揚げ みそ	牛乳	米 もち玄米 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう かぶ ねぎ れんこん りんご	624 kcal 28.3 g 23.8 g 1.6 g
10	水	キーマカレー	マセドニアンポテトサラダ ヨーグルトゼリー	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 ハム ゼラチン	チーズ 牛乳 寒天 ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン サニーレタ ス	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり レタス	679 kcal 25.3 g 23.6 g 1.9 g
11	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	ポテトのミートグラタン 小松菜のサラダ ABCスープ	○	豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	トマト缶 小松菜 にんじん	ブルーベリージャム たまねぎ 干しいたけ レモン はくさい とうもろこし	625 kcal 26.6 g 24.1 g 1.9 g
12	金	ごはん	わかさぎの磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 中華風和え	○	豚肉 ハム	牛乳 わかさぎ 青海苔	米 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり もやし	632 kcal 24.0 g 27.1 g 1.7 g
15	月	ガーリックライス	豆腐のナゲット 小松菜のソテー キャベツとベーコンのスープ	○	ベーコン 豆腐 鶏肉 高野豆腐 ウィンナー	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 バター	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	616 kcal 25.7 g 25.7 g 1.9 g
16	火	むぎ はん 麦ごはん	アジフライ ごまみそ和え けんちん汁 みかん	○	鰯 いか みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 小麦粉 麦 パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	きゅうり もやし 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	606 kcal 28.2 g 22.3 g 1.7 g
17	水	げんまい はん もち玄米ごはん	揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 白菜の中華風和え	○	鰯 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 もち玄米 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はくさい	611 kcal 25.9 g 21.4 g 1.9 g
18	木	カレーピラフ	ポテトとコーンのミルク煮 ひじきとツナのサラダ	○	豚肉 えび レンズ豆 ひよこ豆 ハム ツナ	牛乳 ひじき	米 じゃがいも 米粉 砂糖	バター 油	にんじん ピーマン パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり レモン	604 kcal 25.2 g 23.5 g 1.9 g
19	金	ごはん	～ 船橋産の旬の食材を食べて知る日 だいこん・小松菜・ねぎ～ 鰯のごまだれ焼き 春雨サラダ 豚汁 みかん	○	さば ハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 春雨 こんにゃく 里芋	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	601 kcal 26.8 g 22.8 g 1.9 g
22	月	☆クリスマス献立☆ ハチミツパン	～22日は冬至です～ スパイシーチキン ごまドレッシングサラダ マカロニスープ クリスマスカぼちゃプリン	○	鶏肉 ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	パン 上新粉 砂糖 マカロニ チョコ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ブロッコリー かぼちゃ	しょうが レモン にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	690 kcal 30.0 g 28.6 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

～お知らせ～

22日(月)で給食は終了です。  
最後に給食当番のお子さんは白衣を持ち帰りますので、洗濯、補修のご協力をお願いいたします。  
なお、1月7日(水)より給食開始の予定です。

今月の船橋産 旬の食材

だいこん・小松菜・ねぎ

