



1月 予定献立表

今月の給食目標 感謝の気持ちで食べよう

今月の船橋産 旬の食材
ほうれん草・コノシロ



家庭数

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						栄養基準 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		
7	水	チキンカレーライス	小松菜のサラダ キャラメルプリン	○	鶏肉 レンズ豆 ハム	チーズ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米粉 グラニュー糖	油 バター	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース 干しいたけ レモン	691 kcal 28.5 g 20.6 g 1.7 g
8	木	ご飯	生揚げの肉詰め煮 白菜の中華風和え 石狩汁 みかん	○	生揚げ 豚肉 鮭 みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 干しいたけ はくさい たまねぎ だいこん みかん	605 kcal 30.2 g 20.3 g 1.9 g
9	金	カレー風味ライス	11日は鏡開き もちラザニア 菜の花のごまマヨネーズ和え キャベツとベーコンのスープ	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	米 もち 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま マヨネーズ	パセリ トマト缶 菜の花 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	698 kcal 25.7 g 26.2 g 1.9 g
13	火	麦ご飯	ししゃもの磯辺揚げ あとひきお煮しめ 納豆和え	○	豚肉 納豆 かつお節	牛乳 ししゃも 青海苔	米 麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ キャベツ 干しいたけ	600 kcal 23.8 g 22.6 g 1.4 g
14	水	黒蜜きな粉トースト	鶏肉と大豆のシチュー きのこサラダ	○	きな粉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	パン 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま油	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり しめじ マッシュルーム	662 kcal 26.1 g 28.0 g 1.9 g
15	木	もち玄米ご飯	つくねのこんがり焼き みもぎ和え 大根のみそ汁 みかん	○	鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	米 砂糖 もち玄米 片栗粉 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ れんこん ねぎ 干しいたけ もやし だいこん みかん	617 kcal 26.7 g 21.3 g 1.9 g
16	金	ご飯	鰯の香味焼き がんもと野菜の煮物 辛子和え りんご	○	鰯 がんもどき 鶏肉	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう だいこん もやし りんご	616 kcal 28.4 g 23.6 g 1.6 g
19	月	麦ご飯	えびと豆腐の中華煮 バンサンスー いももち	○	豆腐 豚肉 えび ハム	牛乳 海苔	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	619 kcal 25.6 g 18.4 g 1.9 g
20	火	キャロットライス	ごまバーグ グリーンサラダ ABCスープ	○	豚肉 豆腐 大豆 みそ 高野豆腐 ベーコン	牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター ごま 油	にんじん パセリ サニーレタス 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン はくさい とうもろこし	608 kcal 26.1 g 26.1 g 1.9 g
21	水	ごま揚げパン	野菜とウィンナーのスープ煮 豆いろいろサラダ	○	ウィンナー ツナ 金時豆 ひよこ豆	牛乳	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 ごま	ブロッコリー にんじん 小松菜 サニーレタス	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	628 kcal 22.4 g 28.9 g 1.9 g
22	木	もち玄米ご飯	赤魚の煮つけ じゃが芋のきんぴら ごま酢和え	○	赤魚 豚肉	牛乳	米 砂糖 もち玄米 じゃがいも こんにゃく 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん もやし きゅうり	601 kcal 22.7 g 18.4 g 1.6 g
23	金	チキンピラフ	スペイン風オムレツ ひじきと青大豆のマリネ 白菜とベーコンのスープ	○	鶏肉 卵 ベーコン ハム 青大豆	牛乳 ひじき	米 じゃがいも 砂糖	油	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース はくさい とうもろこし	610 kcal 27.4 g 25.0 g 1.9 g
26	月	セルフおにぎり	～24日 から30日 まで学校給食週間～ 鮭の塩焼き 磯香和え 豚汁 みかん	○	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	海苔 牛乳	米 こんにゃく 里芋	油	小松菜 にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	605 kcal 28.3 g 21.1 g 1.8 g
27	火	コッペパン (いちごジャム)	昭和 50 年代頃の献立 鯨の竜田揚げ 生揚げのみそ炒め チーズポテト	○	鯨肉 豚肉 生揚げ みそ ベーコン	牛乳 チーズ	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	にんじん 小松菜 パセリ	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ いちごジャム	638 kcal 31.4 g 25.6 g 1.9 g
28	水	麦ご飯 (海苔の佃煮)	船橋産の食材(海苔・このしろ)を使った献立 このしろのさんが焼き 中華風和え 蕪のすり流しかきたま汁	○	このしろ 豚肉 みそ ハム 卵	海苔 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 片栗粉	ごま ごま油	小松菜 にんじん かぶの葉	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし かぶ	612 kcal 31.0 g 19.6 g 1.9 g
29	木	もち玄米ご飯	船橋産食材を食べて知る日 ～ほうれん草～と千葉の食材いっぱい献立 鰯の蒲焼き風 辛子和え さつま汁	○	鰯 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 麦 片栗粉 小麦粉 こんにゃく さつまいも	油	菜の花 ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが はくさい だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	599 kcal 25.0 g 17.1 g 1.8 g
30	金	ガーリックライス	ししゃものクラッカー揚げ ハムサラダ ミネストローネ	○	ベーコン ハム 手亡豆	牛乳 ししゃも	米 小麦粉 クラッカー 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	パセリ 小松菜 にんじん トマト缶	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	623 kcal 21.4 g 24.6 g 1.9 g