

2026年1月



よていこんだてひょう

予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	水	○	五目寿司	きびなごの南蛮 彩りきんぴら 蕪と大根のすまし汁 みかん	七草がゆを食べる日です。汁物に、春の七草の「かぶ」と「だいこん」が入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きびなご だいず とうふ わかめ	こめ こめこ でんぱん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが えだまめ ごぼう れんこん ビーマン こまつな だいこん かぶ しいたけ えのきたけ みかん	646 28.4 19.2 1.5
8	木	○	海苔じゃこチーズトースト	ビーフンソテー ポトフ りんご	ポトフは、フランスの代表的な家庭料理の1つです。	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウィンナー しらす なまあげ のり	パン ビーフン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ(卵無)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら こまつな だいこん きくらげ しめじ	603 27.1 22.9 1.9
9	金	○	ご飯	白菜と生揚げの煮物 ツナ和え 白玉しるこ	1月11日の「鏡開き」に先立って、餅のかわりに、もち米からできている白玉だんごを汁粉風にしてあります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ なまあげ こおりとうふ あずき	こめ でんぱんめん しらたま さとう ごま あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな ねぎ もやし グリンピース しいたけ	614 26.3 18.5 1.3
13	火	○	ご飯	麻婆厚揚げ くらげと木耳の中華和え みかん	きくらげは、きのこの一種です。くらげのような食感が楽しめます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく だいず なまあげ レス まめ	こめ でんぱん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら もやし こまつな きくらげ しいたけ みかん	646 30.3 22.1 1.5
14	水	○	ご飯	レバ-とポトのみそチャップ 和え 切干大根和え 白菜のみそ汁 レンジ	レバーには、体のなかで酸素を運ぶ「ヘモグロビン」をつくるのに必要な鉄がたくさんあります。	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ とうふ なまあげ あぶらあげ ひよこまめ	こめ でんぱん じゃがいも マヨネーズ(卵無) さとう ごま あぶら	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ オレンジ	621 24.5 18 1.5
15	木	○	ご飯	鯖のみそ煮 千草和え 豚汁 みかん	給食のさばのみそ煮には、魚の臭みをおさえるために、オレンジジュースを使っています。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ あぶらあげ	こめ こめこ はるさめ さといも さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく オレンジ みかん	606 25.8 19.8 1.6
16	金	○	梅じそごまご飯	肉じゃが わかめと麩ときゅうりの酢のもの りんご	じゃが芋には、野菜や果物に負けないぐらいたくさんのビタミンC があります。	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふ なまあげ わかめ こんぶ	こめ でんぱんめん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが グリンピース しいたけ りんご	628 25.2 19.3 1.2
19	月	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース ごまみそ和え 石狩汁 グレープフルーツ	石狩汁は、北海道の郷土料理の「石狩鍋」をアレンジしたものです。鮭と北海道でとれる食材が色々入ります。	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ なまあげ わかめ	こめ でんぱん はるさめ さとう ごま あぶら	こまつな もやし にんじん はくさい とうもろこし ねぎ えのきたけ レモン グレープフルーツ	649 29.5 20.3 1.8
20	火	○	ロールパン	魚(黒鯛)のフライ コールサラダ つみれ入りトマトカレースープ レンジ	黒鯛は、東京湾で獲れる魚です。スープのつみれは、鰯とスケトウダラを使っています。	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ くらだい つみれ とうにゅう こおりとうふ	パン ばんこ こむぎこ マヨネーズ(卵無) さとう あぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム オレンジ	604 29.3 22.3 1.7
21	水	○	ご飯	貝沢山卵焼き 納豆和え キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	大豆を発酵させたものが納豆です。丈夫な骨づくりに役立つビタミンKが豊富です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ なまあげ なつとう わかめ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ はくさい ねぎ きりぼしだいこん たまぎたけ こんにゃく オレンジ	602 29.2 20.9 1.6
22	木	○	豆とチキンのカレーライス 根菜ごまマヨサラダ パイナップル		今日のカレーの隠し味として、すりおろした船橋産の梨が使われています。	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ(卵無) あぶら バター ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな だいこん グリンピース こんにゃく パイナップル	675 27.6 20.5 1.2
23	金	○	和風ツナご飯	生揚げの肉みそがけ ごま和え キャベツのみそ汁 りんご	キャベツは、ヨーロッパが原産の野菜です。江戸時代に日本に伝わり、明治時代から食べられるようになりました。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ だいず なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ でんぱん さとう ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ グリンピース えのきたけ しいたけ りんご	601 27.5 22.6 1.8
26	月	○	ご飯	鯨と凍り豆腐の竜田揚げ 磯香和え さつま汁 みかん	★懐かしの昭和の給食★ 鯨の竜田揚げは、今から50年くらい前の給食によく出ていた料理です。	ぎゅうにゅう ぶたにく くじら のり なまあげ こおりとうふ ひよこまめ	こめ でんぱん さつまいも ごま あぶら	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく みかん	614 29.4 17.5 1.4
27	火	○	高郷ラーメン(豆乳坦々風) 豆腐団子の真珠蒸し ナタデココ入りフルーツポンチ		★高郷小学校の人気給食★ 人気の「高郷ラーメン」と「フルーツポンチ」を組み入れた献立です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅう とうふ こおりとうふ	ちゅうかめん もちごめ でんぱん さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ もも パイナップル みかん ナタデココ	629 27.5 18.3 1.7
28	水	○	ご飯	このしろとじゃが芋のフリース 中華サラダ 豆腐とコンのスープ レンジ	★船橋産食材の給食★ コンは、船橋港にたくさん水揚げされます。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく このしろ とうふ なまあげ ひよこまめ わかめ	こめ でんぱん はるさめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし えのきたけ オレンジ	635 24.5 18.9 1.5
29	木	○	揚げパン (きなこ・ごまココア)	ポークビーンズ キャベツとツナのカレーソテー みかん	★高郷小学校の人気給食★ 高郷給食ナンパワングランプリで「揚げパン」が1位でした。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てぼうまめ だいず きなこ なまあげ	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ こまつな みかん	633 27.9 22.2 1.4
30	金	○	小松菜と高菜の 混ぜこみチャーハン	韓国風やきとり 豆腐とわかめのスープ パイナップル	★船橋産食材の給食★ 給食では、1年をとおして船橋産の小松菜を使っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ	こめ こめこ はるさめ さといも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ とうもろこし こまつな たかな ねぎ はくさい しいたけ パイナップル	600 29.8 20.1 1.9

全国学校給食週間

今月の目標

食べ物に感謝し、食事の大切さを知ろう。

\*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

\*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。