

2025年12月



## 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)
1	月	○	ごまわかめご飯	肉じゃが 切干大根のケチャップマヨネーズ和え みかん	切干大根は、細く切った大根を乾燥させたもので、日本の伝統的な保存食の1つです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ わかめ こんぶ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん しいたけ しらたき みかん	636 23.8 20.3 1.5
2	火	○	ご飯	白身魚(バサ)の黄金焼き ごま和え 道産子汁 オレンジ	バサは白身の魚で、ナマズの仲間です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう バサ(白身魚) ぶたにく とうふ わかめ	こめ こめこ ごま さとう マヨネーズ(卵無)	にんじん こまつな もやし ねぎ どうもろこし バセリ えのきだけ オレンジ	616 27.2 21.9 1.5
3	水	○	ガーリックトースト	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとツナのカレーソテー みかん	パンは、にんにく風味のオリーブオイルをぬってトーストにしてあります。	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす なまあげ こおりどうふ	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ きやべつ こまつな トマト グリンピース にんにく しいたけ みかん	611 28.7 22.6 1.6
4	木	○	ご飯	魚(ぼら)と芋の揚げ煮風 納豆和え 大根のみそ汁 りんご	船橋港で水揚げされたぼらです。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう かつおし ぼら なっとう なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも でんぱん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ キヤベツ こまつな だいこん グリンピース にんにく しょうが りんご	601 25 19.3 1.6
5	金	○		ポークカレーライス コーンサラダ みかん	緑黄色野菜でありながら、こんぶと同じうま味成分がつまっているトマトたっぷりのカレーです。	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく こおりどうふ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター ごま あぶら	にんじん たまねぎ きやべつ こまつな トマト どうもろこし にんにく しょうが セロリー マッシュルーム みかん	634 22.9 19.2 1.1
8	月	○	ご飯	鰯の蒲焼き風 千草和え 白菜のみそ汁 オレンジ	鰯は、小骨が多い魚です。その分、カルシウムがたっぷりとれます。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう いわし なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ こめこ でんぱん はるさめ さとう あぶら	にんじん きやべつ こまつな もやし はくさい どうもろこし しょうが えのきだけ オレンジ	613 25.2 20.9 1.6
9	火	○		炒めそば・野菜あんかけ 大豆とさつまいものかりんとう風 みかん	大豆はたんぱく質が多い食品です。「畑のお肉」と呼ばれたりもします。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ	ちゅうかめん でんぱん さつまいも さとう くろさとう あぶら	にんじん はくさい たけのこ もやし にんにく しょうが きくらげ みかん	605 25.7 22.3 1.6
10	水	○	ご飯	豆腐つくね・和風たれ じゃが芋のカレーきんぴら 石狩汁 りんご	石狩汁は、北海道の郷土料理の「石狩鍋」をアレンジした汁物です。鮭が入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも でんぱん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな どうもろこし ごぼう ピーマン ねぎ しいたけ えのきだけ こんにゃく りんご	612 30.1 18.9 1.2
11	木	○	ねぎとキムチの 混ぜごはん	ねぎとツナの卵焼き ねぎと白菜のスープ グレープフルーツ	船橋の旬の食材を 食べて知る日 旬のねぎを味わいましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ わかめ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい はくさいキムチ たけのこ グリンピース にんにく しいたけ グレープフルーツ	605 28.1 21.4 1.8
12	金	○	ご飯	揚げ鶏レモンソース ごま穀香和え 豚汁 りんご	和え物には、三番瀬でとれた海苔[のり]をたっぷり使っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ のり	こめ さといも でんぱん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな だいこん もやし ねぎ しいたけ レモン りんご	614 29 18 1.8
15	月	○	ご飯	しあわせごま揚げ 野菜の彩り炒め キムチ鍋風みそ汁 みかん	キムチは韓国代表的な漬物です。白菜のキムチはペチュキムチといいます。	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうにゅう とうふ なまあげ わかめ	こめ こむぎこ ぱんこ じゃがも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな もやし はくさいキムチ ねぎ ごぼう ピーマン にんにく しょうが たもぎたけ こんにゃく みかん	647 28.1 21.3 1.5
16	火	○	さつまいもパン	じゃが芋と豆腐のトマトグラタン カレーコンソメスープ オレンジ	さつまいもパンには、千葉県産のさつまいもが入っています。	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ぶたレバー とりにく なまあげ だいす レンズまめ	パン さつまいも こめこ こめこマカロニ じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ キヤベツ こまつな どうもろこし にんにく しめじ オレンジ	619 26.9 21.4 1.7
17	水	○	ご飯	麻婆厚揚げ 春雨サラダ みかん	厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。生揚げともいいます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたレバー だいす なまあげ レンズまめ くわわかめ	こめ でんぱん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にら たまねぎ ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが しいたけ みかん	634 28.1 21.9 1.4
18	木	○	ソフト麺・レバー入りミートソース マセドニアポテトサラダ パイナップル	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 ぶたにく ハム ぶたレバー だいす なまあげ こおりどうふ レンズまめ	そふとめん こめこ じゃがいも さとう マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ トマト こまつな きゅうり にんにく マッシュルーム パイナップル	682 31.8 21.5 1.3	
19	金	○	ご飯	鮭のみそ煮 ごま酢和え さつま汁 みかん	鮭のあぶらには血液をサラサラにする成分が豊富です。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ さつまいも はるさめ さとう ごま	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく みかん	632 28.4 20.5 1.8
22	月	○	ウインナーの ケチャップライス	とりにく や ふう 鶏肉の照り焼き風 クリームコーンと豆乳のスープ かぼちゃプリン	12月のお誕生日給食 (冬至・おたのしみ献立)	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいす とうにゅう	こめ こめこ でんぱん さとう あぶら クリーム	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ どうもろこし グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	692 32.9 22.6 1.9

今月の目標

食べ物について知ろう

\*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。

&lt;献立表メール配信について&gt;

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。