

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	ち血や肉になる	ねつ熱や力のもとになる	からだ体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月	○	ごまわかめごはん	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 でんぶんめん 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 きりぼしだいこん しいたけ しらたき みかん	636 23.8 20.3 1.5
2	火	○	ごはん	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 とうもろこし パセリ えのきたけ 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います。	ぎゅにゅう とりにく ツナ だいず 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 きゃべつ 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	○	ごはん	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ばらです。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう かつおぶし ぼら なつとう なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ 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た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 パター ごま あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな トマト とうもろこし 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	○	ごはん	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 でんぶん はるさめ さとう あぶら	にんじん きゃべつ こまつな もやし はくさい とうもろこし しょうが えのきたけ 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		大豆はたんば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 だいず なまあげ	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう くらさとう 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	○	ごはん	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 さけ だいず とうにゅう とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな とうもろこし ごぼう ピーマン ねぎ しいたけ えのきたけ 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こみチャーハン	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	○	ごはん	揚げ鶏レモンソース ごま磯香和え 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 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ のり	こめ さといも でんぶん 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	○	ごはん	ししゃものごま揚げ 野菜の彩り炒め キムチ鍋風みそ汁 みかん	キムチは韓国の代表的な漬物です。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 ばんこ 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 だいず レンズまめ	パン さつまいも こめこ こめコマロニ じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし にんにく しめじ オレンジ	619 26.9 21.4 1.7
17	水	○	ごはん	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 だいず なまあげ レンズまめ くきわかめ	こめ でんぶん 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 だいず 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	○	ごはん	鯖のみそ煮 ごま酢和え さつま汁 みかん	鯖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	○	ウィンナーのケチャップライス	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 ウィンナー だいず とうにゅう	こめ こめこ でんぶん 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 とうもろこし 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。

〈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。