

令和7年度

12月予定献立表



★ 今月の目標：寒さに負けない食事について知ろう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			エネルギーの もとになる食品	からだづく 体を作る もとになる食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	月	○	むぎ はん 麦ご飯	まさごあ あ 真砂揚げ ごま和え さつま汁	こめ むぎ でんぶん はくりきこ あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく もずく たら しらす みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	621kcal 24.0g 20.0g 1.8g	
2	火	○	むぎ はん 麦ご飯	チーズタッカルビ こまつナサラダ とうにゅう 豆乳スープ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら じゃがいも さんおんとう さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ しょうが にんにく きゅうり こまつな	621kcal 28.0g 19.6g 1.8g	ふなばしさんしゅんしゅくぎ 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 こまつな 小松菜
3	水	○	ライス	つばいしやう 坪井小カレー ひじきのマリネ フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター しらたま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく レンズまめ ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム レモン グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ もも みかん パイン	652kcal 22.0g 17.4g 1.9g	
4	木	○	ごはん	さば ねぎ 鯖の惣だれかけ こんにゃくの磯香和 え みそしる キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん グレープフルーツ	629kcal 27.1g 24.0g 1.8g	ふなばしさんしゅんしゅくぎ 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 ねぎ
5	金	○	むぎ はん 麦ご飯	まいぼとうふ ぐ ちぐさあ 麻婆豆腐（具） 干草和え きなこ豆	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム だいず きなこ とうふ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ コーン にら キャベツ きゅうり こまつな	625kcal 27.9g 19.8g 1.9g	
8	月	○	ごはん	あまず ぼらの甘酢あんかけ はくさい しおこんぶ あ ぐだくさんみそしる 白菜の塩昆布和え 具沢山味噌汁 みかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぼら しおこんぶ なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな みかん	629kcal 26.4g 18.1g 1.6g	
9	火	○	オムライス	カミカミごぼうサラダ レンズ豆とキャベツのスープ	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご レンズまめ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース ごぼう きゅうり こまつな キャベツ セロリー	622kcal 24.9g 21.9g 2.1g	よくかんで食べよう！
10	水	○	シナモン トースト	だいず 大豆のクリーム煮 キャロットラペ オレンジ	しよくパン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり オレンジ	635kcal 26.5g 23.1g 1.8g	
11	木	○	ごはん	いわし や ふう だいこん あ もの 鰯のかば焼き風 大根の和え物 ごま仕立ての豚汁	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ハム いわし ぶたにく とうふ みそ	しょうが もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	622kcal 28.1g 22.3g 1.7g	ふなばしさんしゅんしゅくぎ 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 だいこん 大根
12	金	○	むぎ はん ごま麦ご飯	ヘルシーハンバーグ ミックスソテー カラフル野菜の卵スープ	こめ むぎ ごま パンこ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご とうふ チーズ とうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく コーン こまつな	622kcal 28.5g 19.6g 1.5g	
15	月	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ なつとうあ ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ オレンジ	こめ はくりきこ あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ししゃも たまご あおのり なつとう こうやどうふ あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ たけのこ たまねぎ グリーンピース オレンジ	621kcal 27.3g 20.5g 1.6g	ふなばしさんしゅんしゅくぎ 「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 こめ 米（こしひかり）
16	火	○	コッペパン	チリ・コン・カーン かぶのサラダ カフェオレザリー	コッペパン あぶら じゃがいもさんおんとう さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン だいず かんてん ゼラチン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ビーマン かぶ きゅうり キャベツ こまつな	620kcal 28.6g 22.53g 1.8g	
17	水	○	あおだいず 青大豆のおこわ	なまあ や 生揚げのみそだれ焼き こまつな あ 小松菜とコーンのおかか和え いしかりじる 石狩汁	こめ もちごめ さとう ごまあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず わかめ なまあげ とりにく みそ かつおぶし さけ とうふ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ だいこん はくさい	634kcal 31.1g 21.0g 2.1g	
18	木	○	いた 炒めそば	あんかけ焼きそば（あん） コーンサラダ さつまいもと大豆のカリント	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも こくとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	625kcal 27.8g 22.3g 2.0g	
19	金	○	むぎ はん 麦ご飯	レバーのレモンソース きくわかめ あ もの きくわかめの和え物 なめこ汁 りんご	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたレバー とうふ くきわかめ あぶらあげ みそ	しょうが レモン にんじん もやし こまつな きゅうり なめこ ねぎ りんご	620kcal 25.6g 19.2g 1.8g	よくかんで食べよう！
22	月	○	☆☆☆「お誕生日献立」 12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆						
			ごはん	ローストチキン クリスマスサラダ ABCスープ オレンジ	こめさんおんとう でんぶん さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン	レモン ブロッコリー こまつな きゅうり 赤ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム オレンジ	620kcal 26.9g 20.7g 1.8g	

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

*5年生は代休のため、1日の給食はありません。
*2日は2年生、9日は3年生、12日は1年生が校外学習のため給食はありません。

「船橋産旬の食材を食べて知る日」
12月は、「大根」「小松菜」
「ねぎ」「米」です。

