



1月 こんだてひょう



令和6年度
船橋市立船橋高等学校給食センター

●ごはん用 おわん (P-2) ○大 きいおかず用 おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる (赤)	ちやにくやほねになる (黄)	からだのちようしをととのえる (緑)	
9	もく	食パン		○ウィンナーとじゃがいものポタージュ ◆にんじんサラダ りんごジャム	しゃくパン あぶら さとう じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー いんげんまめ ツナ とうにゅう たまご みそ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー しめじ	589 24.6
10	きん	●麦ごはん		○雑煮 ◆プリフライ ◆紅白なます	こめ むぎもち あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし (だし) プリフライ こんぶ (だし)	にんじん だいこん しめじ ねぎ	700 24.9
14	か	ミルクパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ●フルーツヨーグルト	ミルクパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん もも えだまめ トマト みかん パナナ りんご にんにく	600 25.7
15	すい	●麦ごはん		○みそ煮 ◆もやしのゆかりあえ ◆田作り	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご あつあげ ぶたにく スキムミルク いりこ みそ	にんじん だいこん えだまめ はくさい もやし しょうが ふりかけ (しそ)	632 27.0
16	もく	●麦ごはん		○家常豆腐 ◆焼きししゃも ◆中華サラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ にんにく しょうが	625 23.9
味の旅 ～長崎県 (ながさき)～				○ヒカド ◆さばのごま焼き ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さつまいも でんぶ こんにゃく あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	653 25.1
20	げつ	●貝めし		○いちじく煮 ◆いわしフライ ◆ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず とりにく かつおぶし (だし) いわしフライ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ えだまめ だいこん ミニトマト	625 27.6
21	か	食パン		○春巻き ◆エッグサラダ ★市だこ	しゃくパン はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう もち	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご あずき	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ きゅうり キャベツ しょうが	593 22.5
22	すい	カレーライス (●麦ごはん)		■さといもカレー ◆ツナとブロッコリーのサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さといも ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり コーン しょうが にんにく	666 24.5
23	もく	黒糖パン		○冬野菜スバゲティミートソース ◆にらと卵のサラダ ★いちご	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん れんこん にんにく ブロッコリー しめじ トマト キャベツ きゅうり にら きくらげ いちご	614 23.5
ふるさとくまさんデー ～御船町 (みふねまち)～				○さつま汁 ◆鮭の塩焼き ◆昆布あえ	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ いりこ (だし) とうふ みそ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	608 27.1
27	げつ	●わかめごはん		○根菜のごま汁 ◆魚とレバーのナッツあえ	こめ むぎ さつまいも ごま こむぎ あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ いりこ (だし) とりレバー わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが ビーマン	703 29.4
28	か	コッペパン		○クリームシチュー ◆チリコンカン ★りんご	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン えだまめ にんにく トマト りんご	640 26.1
29	すい	●麦ごはん		○凍り豆腐の鍋とし ◆野菜のカレーマヨサラダ ●だしがらかつおふりかけ	こめ むぎ しらたき さとう でんぶ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ かつおぶし (だし) ちくわ かつおぶし	にんじん たけのこ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	602 25.4
30	もく	ハヤシライス (●麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン きゅうり にんにく	675 24.4
31	きん	●麦ごはん		○かき玉汁 ◆豚肉と大根の煮物 うまかつてん	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かつおぶし (だし) ぶたにく ちくわ うまかつてん こんぶ (だし)	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きぬさや しょうが	625 26.8