

予定献立表

令和5年

12月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(金)	ご飯 ポテトコロケ 五目きんぴら きゅうりの土佐あえ 大根と青菜のみそ汁 花みかん	820	30.1	25.1	2.3	ソフト麺ミートソース バターポテト シーフードサラダ オレンジ	827	38.0	26.3	2.5	
4	(月)	ビビンバ さつまいもチップス チャーシューナムル 卵スープ オレンジ	816	31.1	28.3	2.6	コッペパン はちみつ スパイシービーンズ 白身魚のパン粉焼き 青菜と海苔のサラダ 肉団子スープ 豆乳プリン	847	41.8	30.6	3.3	
5	(火)	ご飯 レバーのケチャップあえ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ りんご	799	33.4	28.5	2.4	さつまいもパン 鮭のみそマヨネーズ焼 焼肉サラダ キャベツとベーコンスープ みかん	806	41.0	30.0	3.3	
6	(水)	切干大根ご飯 わかさぎの唐揚げ 茎わかめのあえ物 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	800	30.0	28	2.7	ポテトサラダサンド オムレツのきのこソース じゃこ入り海藻サラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ	794	36.3	31.1	3.3	
11	(月)	ポークカレーライス たらとチーズの包み焼き ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	836	36.6	26.9	2.5	ココア揚げパン 野菜とウインナースープ煮 さつまいものサラダ みかん	809	26.6	31.3	2.9	
12	(火)	ご飯 鯖のごまだれ焼き 小松菜とじゃが芋の納豆あえ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	805	36.0	29.2	2.3	小松菜とじゃこのスパゲッティ レバーとポテトのレモンソース 大豆サラダ 白菜スープ オレンジ	792	38.4	30.5	3.3	船橋産の小松菜を 食べて知る日
13	(水)	わかめご飯 ししゃものカレー揚げ 豚肉と大根と大豆の旨煮 ツナあえ 舞茸と青菜のみそ汁 りんご	827	36.7	29.8	2.6	セサミトースト ひじきのサラダ ポークビーンズ オレンジゼリー	823	33.2	30.4	3.3	
14	(木)	ご飯 豆腐の真砂揚げ 肉じゃが ごまあえ けんちん汁 オレンジ	857	33.1	28.5	2.5	炒めそば野菜あんかけ さつまいものバター焼き 茎わかめのサラダ ヨーグルト	790	35.4	27	2.7	
15	(金)	麦ご飯 厚焼き卵甘酢あんかけ れんこんの金平 磯香あえ わかめとえのきのみそ汁 花みかん	792	30.5	26.0	2.6	黒コッペパン はちみつ 鯖のねぎソースがけ チキンサラダ ワタンスープ りんご	843	38.1	30.4	3.0	
18	(月)	ご飯 鯖のごまだれかけ 生揚げのそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物 大根と青菜のみそ汁 オレンジ	854	38.0	27.7	2.6	ツナサンド じゃが芋のベーコンチーズ焼き ごまドレッシングサラダ カレーヌードルスープ パナナ	795	30.6	30.2	3.1	
19	(火)	麦ご飯 さわらのからししょうゆかけ ブロッコリーのおかかあえ 豚汁 花みかん	826	37.3	26.0	2.6	ミルクロール ブロッコリーのグラタン ミモザサラダ ABCスープ キウイフルーツ	807	30.7	30.4	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ブロッコリー」
20	(水)	ご飯 ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 おひたし 沢煮椀 りんご	827	37.1	28.5	2.6	ほうとう わかさぎの香味揚げ 栗入り小豆蒸しパン ゆかりあえ みかん	799	31.7	25.6	3.3	冬至献立
21	(木)	ガーリックライス ローストチキン 野菜スープ グリーンサラダ デコレーションプリン	820	32.0	30.3	2.6	ハチミツパン フライドチキン かぶのサラダ ミネストローネ フルーツポンチ	863	33.4	30.9	3.2	クリスマス献立

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

*今月の船橋産の旬の食材は、「ブロッコリー」「小松菜」です。

★ 12月分のマークシートの締め切りは、9月28日(木)朝の会終了までです。

★ 12月分の給食費の引き落としは、10月31日(火)になります。残高の確認をお願いいたします。