

12月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質 脂質 塩分	ち にく 血や肉になる しょうひん 食品	ねつ ちから 熱や力になる しょうひん 食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える食品
1 月	ハンバーグカレー 牛乳 こまつなサラダ みかん	643kcal 23.1g 21.3g 1.9g	牛乳 ハンバーグ ツナ	米 油 さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり みかん
2 火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 納豆あえ けんちん汁 オレンジ	659kcal 29.6g 23.0g 1.7g	牛乳 さば 納豆 豚肉 かつおぶし 豆腐	米 油 さといも	にんじん こまつな キャベツ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ オレンジ
3 水	さつまいもパン 牛乳 ひじきのマリネ ポークビーンズ りんご	620kcal 26.5g 19.9g 1.9g	牛乳 ひじき 大豆 豚肉 豆乳チーズ	パン 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし トマト さやいんげん りんご
4 木	ご飯 牛乳 えだまめとコーンのフリッター きゅうりの酢しょうゆづけ 生揚げのそぼろ煮	693kcal 21.6g 28.0g 1.6g	牛乳 フリッター 豚肉 生揚げ	米 油 さとう じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん
5 金	ソフト麺肉みそソース 牛乳 ツナサラダ えびとじゃがいもののり塩からあげ	662kcal 29.9g 18.9g 2.2g	牛乳 豚肉 えび ツナ	ソフトめん 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ レタス
8 月	ビーンズミートライス 牛乳 海そうサラダ 豆腐と白菜のスープ ひとくちぶどうゼリー	603kcal 24.9g 17.7g 1.9g	牛乳 豚肉 いんげん豆 豆腐 とり肉 ツナ	米 油 さとう ごま じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん レタス きゅうり こまつな はくさい えのきだけ
9 火	船橋の旬の食材を食べて知る日 ポラ、のり ご飯 牛乳 ポラの揚げびたし 磯香あえ 豆腐と根菜のみそ汁 りんご	635kcal 29.4g 19.6g 1.9g	牛乳 ポラ のり 豆腐	米 油 さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ りんご
10 水	船橋の旬の食材を食べて知る日 だいこん、こまつな、ねぎ ご飯 牛乳 豆腐しんじょうのきのこあんかけ かぶの中華あえ 船橋産 野菜のみそ汁 みかん	611kcal 22.4g 16.7g 2.2g	牛乳 豆腐しんじょう	米 油 じゃがいも	えのきだけ しめじ ピーマン パプリカ かぶ きゅうり はくさい にんじん こまつな たまねぎ ねぎ みかん
11 木	大豆ご飯 牛乳 とり肉の天ぷら おかかあえ いもち汁	654kcal 29.7g 21.2g 2.0g	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし	米 油 いもち じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな ねぎ
12 金	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き 大豆の磯煮 豚汁 りんご	607kcal 29.9g 20.2g 2.1g	牛乳 ほっけ 大豆 豆腐 ひじき とり肉 豚肉 油揚げ	米 油 さとう さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご
15 月	マーボー豆腐丼 牛乳 さつまいもの包み揚げ 中華サラダ	663kcal 28.4g 20.7g 2.0g	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 ワンタンのかわ さつまいも さとう ごま	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり こまつな とうもろこし
16 火	ご飯 牛乳 レバーとじゃがいもの揚げ煮 ゆかりあえ なめこのみそ汁 オレンジ	626kcal 25.4g 19.3g 1.7g	牛乳 レバー 豆腐 わかめ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	はくさい ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん オレンジ
17 水	ご飯 牛乳 たまごのからくさ焼き おひたし 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	607kcal 26.6g 21.2g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 豆腐 ひじき 油揚げ	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ こまつな えのきだけ だいこん はくさい みかん
18 木	ご飯 味付けのり 牛乳 わかさぎの衣揚げ わかめともやしのごまあえ 肉じゃが	603kcal 21.3g 19.5g 1.8g	牛乳 のり わかさぎ わかめ 豚肉	米 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん もやし きゅうり たまねぎ グリンピース
19 金	冬至献立～12月22日の冬至にちなんだ献立です～ ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのおかかあえ のっぺい汁 りんご	616kcal 29.1g 16.7g 1.9g	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ かつおぶし	米 油 さとう ごま さといも	かぼちゃ ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご
22 月	12月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 ガーリックライス 牛乳 ローストチキン ツナと小松菜のサラダ ミネストローネスープ	692kcal 31.2g 27.0g 2.2g	牛乳 とり肉 白いんげん豆 ツナ ベーコン	米 油 ごま さとう じゃがいも マカロニ	こまつな とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。
★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。