

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 水分	ち にく 血や肉になる 食品	ねつ ちから 熱や力になる 食品	からだ ちやうし 体の調子を整える食品
2	月	マーボー豆腐丼 牛乳 中華きゅうり わかめスープ オレンジ	663kcal 29.3g 21.3g 1.9g	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 わかめ なた	米 油 はるさめ	玉ねぎ にんじん ししいたけ きゅうり にら ねぎ しめじ もやし オレンジ
3	火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 納豆あえ けんちん汁	622kcal 29.5g 20.7g 1.9g	牛乳 さば とり肉 納豆 豆腐 かつおぶし	米 油 砂糖 さといも	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ
4	水	ご飯 牛乳 ポウの揚げびたし 磯香あえ 豆腐 と根菜のみそ汁	618kcal 28.3g 19.6g 1.9g	牛乳 ポウ のり 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん 玉ねぎ ねぎ
5	木	麦ご飯 牛乳 じゃがいもとチーズの春巻き ブロッコリーの煮びたし キムチと生揚げのみそ炒め	695kcal 29.6g 25.2g 1.7g	牛乳 チーズ 生揚げ 豚肉 かつおぶし	米 麦 油 じゃがいも はるまきのかわ	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ししいたけ はくさい キャベツ チンゲンサイ
6	金	ビーンズミートライス 牛乳 こんにゃくサラダ はくさいのスープ パナナ	614kcal 23.6g 17.6g 2.1g	牛乳 豚肉 いんげん豆 海草ミックス とり肉	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし こまつな はくさい パナナ
9	月	さつまいもパン 牛乳 ひじきのマリネ ポークビーンズ 花みかん	631kcal 27.7g 20.1g 2.0g	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 大豆	パン 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト さやいんげん みかん
10	火	郷土料理を味わおう～奈良県～ 奈良茶飯 牛乳 とり肉の天ぷら おかかあえ にゅうめん オレンジ	600kcal 28.9g 19.6g 2.1g	牛乳 とり肉 大豆 かつおぶし わかめ	米 油 小麦粉 ごま そうめん	ほうれん草 にんじん もやし しめじ こまつな オレンジ
11	水	船橋産旬の食材を食べて知る日 だいこん、小松菜、ねぎ ご飯 牛乳 生揚げのきのこあんかけ かぶの中華あえ ふなすこみそ汁（船橋の食材が入った具だくさんみそ汁）	600kcal 24.6g 22.0g 1.8g	牛乳 生揚げ とり肉	米 油 砂糖	えのきたけ しめじ ビーマン パプリカ かぶ きゅうり はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん ねぎ
12	木	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き 大豆の磯煮 豚汁 かき	622kcal 29.6g 20.1g 2.2g	牛乳 ほっけ 大豆 とり肉 豚肉 ひじき 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな かき
13	木	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	619kcal 24.2g 19.3g 1.7g	牛乳 レバー 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	はくさい ほうれん草 ねぎ だいこん にんじん なめこ
16	月	船橋産旬の食材を食べて知る日 のり ポークカレーライス 牛乳 三番瀬のりのサラダ 花みかん	640kcal 25.7g 20.5g 1.7g	牛乳 豚肉 レンズ豆 ツナ のり	米 油 マーガリン ごま 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム もやし こまつな みかん
17	火	ご飯 牛乳 たまごのからくさ焼き 小松菜とえのきたけのおひたし はくさいと油揚げのみそ汁 りんご	610kcal 25.3g 21.3g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 ひじき 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな だいこん えのきたけ はくさい ねぎ りんご
18	水	ご飯 牛乳 味付けのり わかさぎの衣揚げ わかめともやしの酢みそあえ 肉じゃが	618kcal 24.0g 17.8g 1.7g	牛乳 わかさぎ のり わかめ 豚肉	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ グリンピース
19	木	冬至献立～12月21日の冬至にちなんだ献立です～ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ゆず香あえ かぼちゃのいとこ煮 八宝みそ汁	600kcal 29.6g 15.6g 1.7g	牛乳 鮭 あすき 豆腐 油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま	はくさい きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ ねぎ こまつな
20	金	12月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 & 6年1組/クエスト給食(ローストチキン) ガーリックライス 牛乳 ローストチキン こまつなサラダ ミネストローネ	692kcal 31.2g 27.0g 2.2g	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ いんげん豆	米 油 砂糖 ごま マカロニ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ

★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。