

2023年12月

予定献立表



船橋市立飯山満中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (金)		ごはん すき焼き煮 金時豆の甘煮 茎わかめの和え物 もやしのみそ汁 みかん	807	30.9	27.8	3	みそ煮込みうどん かれの唐揚げ のりサラダ さつまいもと栗入り蒸しパン	799	37.4	25.8	3.4	
4 (月)		ガバオライス 小松菜のじゃこサラダ 野菜スープ マンゴーゼリー	791	34.7	20.1	2.4	はちみつレモントースト カレーマーボー豆腐 お好みチップス チャーシューナムル りんご	830	35.3	34.5	2.3	A献立 船橋産の小松菜を 食べて知る日
5 (火)		えびピラフ レバーのケチャップあえ チーズポテト ブロッコリーのマヨネーズソース キャベツとコーンのスープ りんご	813	34	30.4	3.3	黒糖コッペパン たらのグラタン ごまドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ オレンジ	789	38.5	29.5	3.1	A献立、B献立 鉄
6 (水)		ごはん のり佃煮 おでん 大豆とじゃこの揚げ煮 おひたし パインアップル	736	28.4	24.1	2.5	ガーリックトースト スパイシービーンズ ポテトのミートソース煮 フレンチサラダ ヨーグルトゼリー	795	30.6	33.5	2.3	繊維
7 (木)		ごはん 鶏肉の香味ソース 野菜のこんぶ和え じゃこポテト けんちん汁 オレンジ	782	34	25.2	2.4	ジャージャーめん 生揚げのあまから焼き 春雨サラダ パナナ	777	36.3	37.4	3.1	Ca
8 (金)		ごはん 焼きししゃも 筑前煮 おかか和え かぶと小松菜のみそ汁 りんご	778	33.8	27.3	2.8	ごはん さばの油淋風ソース のり塩ビーンズ かぶのバリバリ漬け けんちん汁 花みかん	819	33.4	33.4	2.4	B献立 船橋産のねぎを 食べて知る日
11 (月)		ごはん さばの香味焼き さつま芋とりんごの重ね煮 からしあえ 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	797	30.4	29.5	2.2	りんごジャムサンド レバーとじゃが芋の揚げ煮 ツナわかめのサラダ かぶのカレーミルクスープ パインアップル	806	35.7	29.8	2.9	鉄
12 (火)		わかめしらすごはん 豆腐のピリ辛ソース ごまみそ和え ぎりたんば汁 キウイフルーツ	756	28.3	27.1	2.7	ブランコッペパン はちみつ チーズと小松菜のオムレツ ポテトサラダ オニオンスープ りんご	825	34.1	31.6	3.5	B献立 船橋産の小松菜を 食べて知る日
13 (水)		ポークカレーライス 海藻サラダ いりこ ヨーグルトあえ	834	31.3	27.8	2.5	麦ごはん 肉じゃがコロケ 磯香和え 豚汁 オレンジ	823	31	26.9	2.1	Ca 繊維
14 (木)		親子丼 ポテトのどらやき 小松菜の豆和え すまし汁 パインアップル	823	32.6	28	3.4	さつまいもパン あじのカレー風味揚げ 大豆のサラダ チキントマトクリームスープ パナナ	787	35.1	33.9	2.7	
15 (金)		豆のおこわ あじのバリバリ揚げ ごま和え 八宝みそ汁 みかん	794	35.2	27.4	2.5	きなご揚げパン 豆腐入り肉団子のもち米蒸し 中華きゅうり 中華風コーンスープ オレンジ	824	35.7	31.1	3	
18 (月)		麦ごはん 豚肉と生揚げのオイスターミルク炒め キャラメルポテト ナムル りんご	794	29.1	29.5	1.7	ごはん 鶏肉のオニオン風味揚げ 小松菜の五目炒め 生揚げと白菜のみそ汁 キウイフルーツ	794	32.5	34	2.5	A献立、B献立 船橋産の米を食べて 知る日
19 (火)		ごはん ふくさ卵 じゃがいものきんぴら 香味あえ わかめとねぎのみそ汁 グレープフルーツ	783	33.9	26.4	2.9	ツナ&黒ゴマチーズサンド ししゃものレモンソース 人参ドレッシングサラダ ポトフ りんご	802	35.6	35.5	3.6	A献立 船橋産のねぎを 食べて知る日
20 (水)		麦ごはん たらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え のっぺい汁 抹茶プリン	798	36.3	20.2	2.5	コッペパン ぼらの黒ごまソースかけ ミモザサラダ パンキンポターージュ ゆずゼリー	839	36.1	33.7	2.8	A献立、B献立 冬至献立
21 (木)		チキンドリア ツナサラダ ABCスープ フルーツポンチ	873	30.5	28.1	2.7	テーブルロール 照り焼きチキン グリーンサラダ ミネストローネスープ ココアプリン	794	31.9	36	3	A献立、B献立 クリスマス献立

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

12月の船橋産食材
「米・ねぎ・小松菜」

12月分の申込み締切日：9月29日

◎献立についてのお知らせ

今までB献立はパンと麺の献立を提供していましたが、12月分からはB献立にもごはんの献立を取り入れています。

◎冬至について

今年の冬至は、22日です。冬至の日は、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入って厄除けをする風習があります。
栄養価の高いかぼちゃを食べたり、血行促進効果のあるゆず湯に入ること、風邪を予防し無病息災を願う行事です。
20日は、少し早い冬至献立になっています。お楽しみに。

◎12月8日 B献立の油淋の意味について
油をかけるという意味です。

Ca

カルシウムが多い献立。
折れにくい丈夫な骨を
作ります。

鉄

鉄分が多い献立。運動
パフォーマンスをあげ
るため、運動部に特に
おすすめです。

繊維

食物繊維(よくもつせ
んい)が多い献立。お
腹の中をきれいにし、
お通じを良くします。
また、肥満や生活習
慣病を予防します。