

令和6年度 12月 予定献立表

船橋市立飯山崎中学校

*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。

日付	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)
2 (月)	ご飯 ぶりのおろしだれかけ たくあん納豆和え じやかいものみそ汁 ヨーグルト	839	35.6	29.5	2.8	食パン はちみつ チーズオムレツ ポテトサラダ オニオンソース りんご	782	32.7	34.6	3.1
3 (火)	わかめしらすご飯 豆腐のピリ辛ソース ごまみそ和え きりたんぽ汁 パナナ	782	29.3	27.7	2.5	ごまご飯 さばの香味焼き さつま芋とりんごの重ね煮 辛子和え 大根とわかめのみそ汁 みかん	792	27.3	27.8	2.4
4 (水)	ご飯 レバーとじやがいものしモンソース えのきのおひたし ごまみそ汁 りんご	781	29.5	27.4	2.0	フレンチトースト スパイスビーコンソース ポテトのミートソース煮 フレンチサラダ	843	35.3	32.6	2.2
5 (木)	ご飯 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	783	31.4	27.5	2.0	ご飯 カレーポーク豆腐 根菜チヂミス 春雨サラダ りんご	807	30.6	28.1	1.5
6 (金)	親子丼 ポテトのどらやき 小松菜の豆和え すまし汁 パイナップル(缶詰)	806	33.1	27.6	2.6	味噌煮込みうどん 竹輪の天ぷら じゃが芋と豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え ぶどうゼリー	785	31.1	34.2	3.2
9 (月)	ご飯 すき焼き風煮 大豆のしやりしやり揚げ きわかめの和えもの もやしのみそ汁 みかん	851	35.8	32.2	2.9	じゃこごまご飯 しやもの南蛮漬 筑前煮 粉ふき芋 ツナサラダ オレンジ	825	32.3	30.4	2.5
10 (火)	ご飯 肉じゃがコロツク ごま入りもやしの和えもの	826	30.7	29.1	2.1	コッペパン いちじやム たららのグラタン チョコパオサラダ あさりのコンソメスープ パナナ	792	36.0	33.5	3.2
11 (水)	麦ご飯 ローボーク豆腐 さつまいもおやき 白菜の中華風スープ りんご	861	31.1	30.6	2.4	りんごじやムサンボ レバーとじやがいもの揚げ煮 ツナとわかめのサラダ かつおのカレーミルクスープ パイナップル(缶詰)	803	35.6	29.5	3.1
12 (木)	エッグカレーライス わかめのサラダ ミルクビーチーズリー	845	27.3	29.5	2.0	きなこ揚げパン ポークビーンズ こまつなのサラダ りんご	846	34.7	33.5	2.9
13 (金)	ご飯 しやもの香巻き 肉じゃが 即席漬け むらも汁 みかん	803	31.5	25.7	2.6	【脂質の食材を食べて知る日 小松菜】 じゃーじゃー麺 生あけのあまから焼き 春雨サラダ	806	34.4	40.4	3.0
16 (月)	麦ご飯 豚肉と生揚げのオイスターミルク炒め キャメルポテト もやしのピリ辛和え 大根の中華風スープ りんご	823	27.9	31.2	2.4	ご飯 たらと野菜の黒酢あんかけ 辛子和え 大根のごまみそ汁 パナナ	912	27.5	19.9	3.1
17 (火)	ご飯 ふくさ卵 じゃが芋のきんぴら 香味和え	790	34.1	27.2	2.8	【脂質の食材を食べて知る日 米】 ツナサラダサンボ 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め キャベツとコーンのスープ オレンジ	808	36.7	38.0	3.2
18 (水)	麦ごまご飯 たらゆずみそ焼き かぼちやのそぼろ煮 納豆和え のっぺい汁 抹茶プリン	788	36.5	22.0	2.7	わかめとしらすのご飯 肉巻き豆腐カツのきのこソース かぼちやのいとこ煮 ゆず香和え 大根のすまし汁 花みかん	811	30.8	26.1	3.0
19 (木)	チキンソリア ツナサラダ 星型ワカロニ入リースープ フルーツポンチ	858	29.3	26.9	2.6	【冬至にちなんだ献立】 バターロール 鶏肉の骨付きから揚げ グリーンサラダ ミネストローネスープ ココアプリン	886	34.2	38.0	2.9

12月分の申込み締切日：9月27日(金)