



令和7年 12月

予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	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)
1 (月)		ゆかりとじゃこのご飯 鶏肉のつくね焼き おひたしのっぺい汁 花みかん カルシウム589mg&鉄分5.5mg	801	36.7	28.2	2.1	生クリームサンド ししゃものレモンソース 小松菜のソテー 洋風おでん(カレー味) りんご カルシウム543mg&食物繊維9.1g 【船橋産食材:大根】	828	36.3	35.2	3.3
2 (火)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 豆腐とわかめのスープ りんご	803	35	28.9	2.4	ミルクロール チーズと青菜のオムレツ 食物繊維10.4g ポテトサラダ(マヨネーズ味) オニオンスープ 花みかん 【船橋産食材:小松菜】	825	31.1	35.8	2.8
3 (水)		いろいろ豆おこわ 味付け天ぷら 磯香和え 豚汁 オレンジ 食物繊維8.0g 【船橋産食材:小松菜】	811	37.8	26.2	2.3	はちみつレモントースト カレーマポ-豆腐 のりポテト チキンサラダ グレープゼリー カルシウム464mg&食物繊維11.3g	802	35	35.6	2.3
5 (金)		ご飯 ししゃものさらさ揚げ じゃが芋のうま煮 おかか和え 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム599mg&鉄分4.6mg	791	33	26.9	2.7	ブドウパン えびとブロッコリーのグラタン カルシウム534mg じゃことコーン入りサラダ コンソメスープ りんご	827	33.3	28.9	2.7
8 (月)		スタミナ豚キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり 豆腐と白菜のスープ オレンジ 食物繊維7.5g	794	34.2	30.2	2.5	担々麺 生あげのあまから焼き おさつチップス 中華和え 花みかん カルシウム637mg&鉄分5.6mg&食物繊維9.7g 【船橋産食材:長ねぎ】	792	34.4	42	2.7
9 (火)		麦ご飯 ねぎ卵焼き 納豆和え きんぴらごぼう炒め じゃが芋と揚げのみそ汁 花みかん 鉄分4.8mg&食物繊維10.3g 【船橋産食材:長ねぎ】	790	31	28.1	2.5	コッペパン 白身魚のごまフライ ジャーマンポテト カレーヌードルスープ オレンジ 食物繊維11.3g	791	36.5	30.8	2.8
10 (水)		バターライス 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 イタリアンスープ オレンジ 鉄分9.2mg 【船橋産食材:ブロッコリー】	812	33	30.8	2.5	ガーリックトースト スパイシービーンズ 食物繊維12.7g ポテトのミートソース煮 ツナとわかめのサラダ りんご	809	33.8	35.9	2.4
11 (木)		発芽玄米ご飯 四川豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ りんご 食物繊維7.1g	817	30.3	25.6	1.6	テーブルロール 魚のチリソース じゃがバター 中華風サラダ 豆腐と野菜のスープ 花みかん 食物繊維11.9g	808	35.2	34.1	2.5
12 (金)		和風ツナご飯 揚げ鶏のねぎソースかけ 中華サラダ 大根と油揚げのみそ汁 花みかん 【船橋産食材:大根】	824	33.1	35.9	2.6	黒コッペパン ヘルシーハンバーグ 粉ふき芋 ひじきのマリネ マカロニスープ オレンジ カルシウム473mg&食物繊維14.0g	804	35.8	29.3	2.5
15 (月)	3年なし	チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	829	30.9	31.2	2.4	ソフト麺ミートソース スイートポテト フレンチサラダ りんご 食物繊維10.3g	880	33	23.5	2
16 (火)		ご飯 さばのみそ煮 肉じゃが ごまあえ えのきとわかめのすまし汁 りんご 食物繊維10.1g	801	34.7	26.4	2.9	バターロールパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 鉄分8.5mg ツナとわかめのサラダ コーンポタージュ 花みかん	859	35.7	33.1	2.7
17 (水)		チキンドリア ツナサラダ ABCスープ フルーツポンチ カルシウム452mg&食物繊維7.1g	828	29.5	29.2	2.5	二色揚げパン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 チャーシューナムル りんご カルシウム472mg&食物繊維13.9g	833	31.9	33.1	2.3
18 (木)		鶏ごぼうおこわ カリカリがんも ツナ和え じゃが芋と揚げの味噌汁 りんご カルシウム464mg&鉄分4.5mg	827	34.6	31.2	2.6	黒コッペパン 鮭のカレームニエル キノコたっぷりホワイトシチュー わかめとコーンのサラダ 花みかん カルシウム460mg&食物繊維10.6g	829	35.3	33.7	2.4
19 (金)		ご飯 のりのつくた煮 たらゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 辛子和え けんちん汁 花みかん 【冬至献立】	790	36.1	22.1	2.7	パンズパン パンプキンクロック おかかサラダ 中華風スープ オレンジ 食物繊維11.7g 【冬至献立】	791	22.8	35.3	2.9
22 (月)		ドライカレー 丸じゃがフライ じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ カルシウム519mg&食物繊維15.8g 【クリスマス献立】	850	32.8	21.6	2.2	ハチミツパン ローストチキン風煮 グリーンサラダ ミネストローネスープ クリスマスプリン 食物繊維7.2g 【クリスマス献立】	842	37.5	35.5	3.1

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・なし)

* 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月分の申し込み期間は、9月24日(水)から10月2日(木)です。
- * 12月分の引き落とし日は、10月31日(金)です。
- * 全部給食を頼んだ場合の給食費は、1・2年生は15回分で、4950円(330円×15回)です。3年生は14回分で、4620円(330円×14回)です。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今月の船橋産食材

「ブロッコリー」「大根」「長ねぎ」「小松菜」

