



令和8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 (火)		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	832	34	36.1	2.6	ソフト麺肉みそソース ポテのチーズ焼き ツナとわかめの和え物 オレンジ 食物繊維16.3g	833	39.4	25.2	2.9
2 (水)		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	806	35.2	29.3	2.4	ミルクロール チーズと青菜のオムレツ カルシウム459mg ポテトサラダ(マヨネーズ味) キャベツとベーコンのスープ 花みかん 【船橋産食材:小松菜】	810	31.2	36.4	2.6
4 (金)		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 花みかん 鉄分8.9mg 【船橋産食材:ブロッコリー】	801	32.7	30.1	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 ポテのミートソース煮 ツナとコーンのサラダ りんご	811	34.4	35.8	2.3
7 (月)		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	802	34.8	26.4	2.9	コッパン 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 花みかん 食物繊維11.4g	790	36.4	30.9	2.8
8 (火)		鶏ごぼうおこわ カリカリがんも ツナ和え 大根とわかめのみそ汁 花みかん カルシウム467mg	792	33.8	30.9	2.6	黒コッパン 鶏肉の韓国風照り焼き 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 りんご 食物繊維10.3g	855	34.2	36.3	2.6
9 (水)		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 りんご 食物繊維8.1g	810	34.7	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
10 (木)		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591mg&鉄分5.4mg	791	36.2	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541mg&食物繊維9.2g 【船橋産食材:大根】	820	35.7	35.5	3.2
11 (金)		ご飯 四川豆腐 大学いも 中華チキンサラダ りんご	827	31.1	24.4	1.9	黒コッパン 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 花みかん カルシウム469mg&食物繊維13.8g	800	35.5	29.5	2.5
14 (月)		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597mg&鉄分4.6mg	791	32.9	26.9	2.6	ブドウパン えびとブロッコリーのグラタン カルシウム544mg じゃことコーン入りサラダ コンソメスープ オレンジ	831	35.1	29	2.8
15 3年なし (火)		チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	809	30.6	29.5	2.4	スパゲッティミートソース さつまいもおやき フレンチサラダ りんご 食物繊維12.9g	815	32.3	26.7	1.8
16 (水)		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 食物繊維10.7g 【船橋産食材:長ねぎ】	792	31.1	28.1	2.5	テーブルロール レバーとじゃがいもの揚げ煮 鉄分8.2mg ツナとわかめのサラダ コーンポタージュ オレンジ	830	34.6	33.1	2.7
17 (木)		チキンソテー ツナサラダ ABCスープ フルーツポンチ カルシウム463mg&食物繊維7.7g	840	30.3	28.8	2.4	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 花みかん カルシウム475mg&食物繊維13.6g	827	32	33.2	2.3
18 (金)		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】	815	38.2	26.3	2.4	はちみつレモントースト カレーマーボー豆腐 のりポテト チキンサラダ グレープゼリー 食物繊維11.1g	801	34.7	35.5	2.3
21 (月)		ご飯 のりのつくだ煮 たらこのゆずみそ焼き 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》	791	36.3	22.3	2.7	パンズパン パンプキンコロケ おかかサラダ 中華風スープ オレンジ 食物繊維12.0g 《冬至献立》	806	24.2	35.7	3
22 (火)		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518mg&食物繊維15.6g 【クリスマス献立】	848	32.7	21.7	2.1	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7.5g 【クリスマス献立】	846	37.8	35.3	3.1

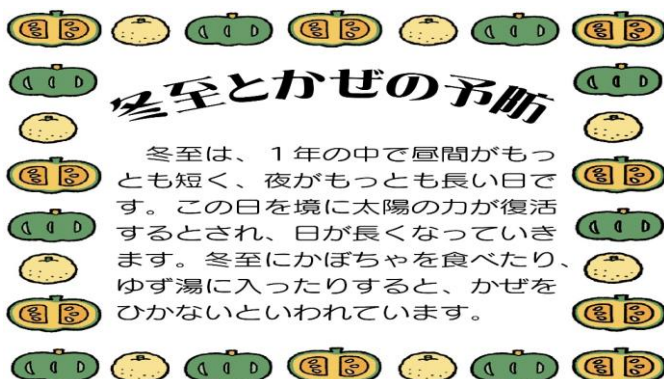
選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・X)

* 都合により食材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25日(金)から10月5日(火)です。

* 12月分の引き落とし日は、11月2日(月)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年の中で昼間ももっとも短く、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」

