

予定献立表

令和7年 12月

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	1人あたり (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人あたり (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1	(月)	ご飯 シイラのからししょうゆかけ じゃが芋のうま煮 ごまあえ きのこと汁 りんご	794	34.6	22.6	2.3	ミルクロール 小松菜のキッシュ カリカリじゃこの大根サラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	797	33.3	32.5	2.9	
2	(火)	ご飯 麻婆豆腐 大学芋 春雨ナムル みかん	831	33.4	26.3	2.2	ピザトースト ガーリックポテト ツナサラダ カレーヌードルスープ パナナ	795	31.8	29.9	2.8	
3	(水)	豚丼 ツナあえ けんちん汁 オレンジ	793	32.9	27.0	2.2	ハチミツパン わかさぎのカレー揚げ 大豆サラダ ホワイトシチュー みかん	819	34.4	32.0	2.6	
8	(月)	ひじきご飯 ポテトコロッケ きゅうりの土佐あえ 生揚げと青菜のみそ汁 みかん	831	31.7	28.2	2.3	ソフト麺 ミートソース ベイクドポテト じゃこ入り海藻サラダ オレンジ 1-2.3 3-8 のリクエスト	816	38.0	25.5	2.5	B：リクエスト給食 (ソフト麺)
9	(火)	ガーリックライス チリ・コン・カーン マセドニアサラダ オレンジ	823	32.0	29.2	2.3	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) ハニーマスタードチキン ほうれん草のサラダ レンズ豆のスープ みかん	807	36.2	31.9	2.9	
10	(水)	ご飯 レバーのケチャップあえ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ りんご	794	33.3	28.2	2.1	さつまいもパン 鮭のみそマヨネーズ焼 焼肉サラダ 白菜とベーコンのスープ みかん	805	41.5	31.1	2.7	
11	(木)	切干大根ご飯 わかさぎの唐揚げ 茎わかめのあえ物 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	797	29.9	28.1	2.4	ポテトサラダサンド オムレツのきのこソース かぶのサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	791	34.3	32.7	2.7	
12	(金)	船橋産米のご飯 さわらのごま酢たれかけ 豚汁 ブロッコリーのおかかあえ 1-3.5.6.7 2-223.6 3-6.7のリクエスト みかん	792	36.0	26.8	2.1	ハチミツパン ブロッコリーのグラタン ミモザサラダ ミネストローネ 豆乳プリン	844	33.1	31	2.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ブロッコリー」 A：リクエスト給食 (豚汁)
15	(月)	ご飯 野菜ハンバーグあんかけソース 粉ふき芋 和風サラダ わかめスープ りんご	788	30.7	26.6	2.1	丸型コッペパン たららのフライタルタルソース ひじきのサラダ 生揚げと白菜のスープ オレンジ	790	41.1	33.3	2.9	3年なし
16	(火)	ご飯 豆腐の真砂揚げ 肉じゃが 磯香あえ ニラと卵のみそ汁 みかん	797	32.4	26.6	2.3	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ キウイフルーツ	812	33.6	30.0	2.7	3年なし
17	(水)	麦ご飯 焼きししゃも 白菜と春菊のおひたし 切干大根と昆布の煮物 根菜のごまキムチ汁 パナナ	790	32.7	24.5	2.2	ミルクロール レバーとポテトのレモンソース ツナとわかめのサラダ 春雨スープ みかん 3-8 のリクエスト	823	32.1	30.4	2.7	B：リクエスト給食 (レバーとポテトの レモンソース)
18	(木)	ご飯 厚焼き玉子甘酢あんかけ 納豆あえ 道産子汁 オレンジ 1-3.4.5.6.7.8 2-1.2.3.4.5.6.7.9 3-1.2.3.5.6 のリクエスト	790	33.5	27.5	2.2	黒コッペパン 鯖のねぎソースがけ チキンサラダ ワンタンスープ りんご	836	38.5	32.0	2.5	A：リクエスト給食 (納豆あえ)
19	(金)	ご飯 鮭のホイル焼き 青のり大豆 ゆず香あえ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 みかん	797	38.1	25.5	1.8	ほうとう かつおの竜田揚げ かぶとツナの和風マヨネーズサラダ あずき白玉	794	41.8	29.0	2.8	冬至献立
22	(月)	トマトライスのホワイトソースがけ シーフードサラダ 野菜スープ カップケーキ	817	27.2	30.0	2.3	チョコパン フライドチキン ひじきのマリネ ABCスープ フルーツポンチ 1-1.3.6.7 2-1.3.4.5.6 3-1.2.5.8 のリクエスト	821	34.0	29.3	2.9	クリスマス献立 B：リクエスト給食 (フルーツポンチ)

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

* 今月の船橋産の旬の食材は、「ブロッコリー」です。

* アンケート結果によるリクエスト給食を取り入れています。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

◎校内締切・・・9月29日(月)

◎予約システムへの入力期間・・・9月24日(水)～10月2日(木)

* 予約システムへの入力期間は10月2日(木)までですが、学校での確認作業のため校内締切を9月29日(月)とさせていただきます。

★12月分の給食費の引き落としは、10月31日(金)になります。残高の確認をお願いいたします。



<予約サイト>