

予定献立表

令和8年

12月

船橋市立前原中学校

〇牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	1人1日 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1日 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(火)	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 オレンジ	794	31.5	27.1	2.1	ココア揚げパン 野菜とウインナースープ煮 大豆サラダ ヨーグルト	800	30.1	33.5	2.8	
2	(水)	ご飯 麻婆豆腐 大学芋 春雨ナムル みかん	801	30.6	25.1	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	797	32.0	29.8	2.9	
7	(月)	鶏ごぼうご飯 メルルーサのレモン焼き 茎わかめのあえもの 生揚げとじゃがいものみそ汁 オレンジ	795	39.7	22.9	2.4	ハムサンド わかさぎのごまチーズフライ さつまいものサラダ 洋風わかめスープ りんごゼリー	800	32.4	33.1	2.8	
8	(火)	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 ますのマヨネーズ焼き 焼肉サラダ 白菜とベーコンのスープ みかん	804	39.8	33.2	2.5	
9	(水)	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 パナナ	819	35.0	22.0	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	809	34.5	32.7	2.8	
10	(木)	ご飯 生揚げのきのこソース わかめときゅうりの酢の物 豚汁 みかん	797	35.3	28.2	2.3	丸型コッペパン ホキのスパイシー揚げ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ りんご	791	37.0	33.8	2.9	
11	(金)	豚丼 ツナあえ 八宝みそ汁 オレンジ	790	32.3	25.7	2.3	パンブキンパン 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 パナナ	817	35.8	32.7	2.7	
14	(月)	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 コーンサラダ 春雨スープ みかん	821	30.8	28.5	2.8	
15	(火)	ガーリックライス いかのアップルマリネ コロコロきゅうり ひよこ豆とキャベツのスープ みかん	823	35.6	28.7	2.3	ソフト麺ミートソース ベイクドポテト シーフードサラダ ぶどうゼリー	834	36.8	24.3	2.3	3年なし
16	(水)	ご飯 さばのみそ煮 ごぼうビーンズ からしあえ のっぺい汁 りんご	822	35.5	27.6	2.4	コッペパン いちごジャム あじのバジルパン粉焼き かぶのサラダ トマトスープ オレンジ	795	38.0	30.5	2.9	
17	(木)	船橋産米のご飯 ねぎ入り玉子焼き れんこんの金平 磯香あえ わかめとえのきのみそ汁 みかん	792	32.8	28.3	2.4	黒コッペパン はちみつ さわらのねぎソースがけ チキンサラダ ワンタンスープ りんご	829	38.7	28.0	2.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
18	(金)	ドライカレー 豆あじの唐揚げ ブロッコリーサラダ オレンジ	795	33.1	29.8	2.0	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	31.0	2.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ブロッコリー」
21	(月)	ご飯 ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 おひたし 沢煮椀 りんご	798	34.9	27.4	2.3	ほうとう 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 茎わかめの五色あえ あずき白玉	792	36.7	29.7	2.8	冬至献立
22	(火)	トマトライスのホワイトソースがけ じゃこ入り海藻サラダ 野菜スープ カップケーキ	799	26.2	28.9	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 フルーツボンチ	821	34.0	29.3	2.9	クリスマス献立

〇献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

〇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「ねぎ」「ブロッコリー」です。



<予約サイト>

★「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・・・10月1日（木）

◎予約システムへの入力期間・・・9月25日（金）～10月6日（火）

* 予約システムへの入力期間は10月6日（火）までですが、学校での確認作業のため校内締切を10月1日（木）とさせていただきます。

★12月分の給食費の引き落としは、11月2日（月）になります。残高の確認をお願いします。