

12月の給食

12月9日（月）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
9		カレーピラフ シェパードパイ オニオンスープ オレンジ					ロールパン シェパードパイ 鶏肉と麦のスープ りんご				
(月)		「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より、「シェパードパイ」が登場します！									
			773	32.1	25.5	2.1		768	31.7	30.6	2.7

12月10日（火）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
10		ごま塩おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜ののり酢あえ にんじん・ごぼう・れんこんの煮物 大根のみそ汁 みかん					ラーメン（しょうゆ味、めんセルフ） ポテト春巻き パンサンスー ヨーグルト				
(火)		「おべんとうばこのうた」より「ごま塩おにぎり」「煮物」（A献立）、「君の名は。」より「ラーメン」（B献立）が登場します！									
			757	31.6	24.7	3.0		734	30.2	29.3	3.5

12月11日（水）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
11		ハヤシライス コーンサラダ ほっとけーき					はちみつパン 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ キャベツのスープ ほっとけーき				
(水)		「しろくまちゃんのほっとけーき」より、「ほっとけーき」が登場します！									
			887	33.2	26.7	2.1		860	33.4	31.3	3.3

12月12日（木）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
12		麦ご飯 鶏肉のオレンジソース※ こんぶあえ 八宝みそ汁 りんご					さつまいもパン ししゃもの香草焼き マリネサラダ じゃこと小松菜のバスクリン チキンポトフ オレンジ				
(木)		※にんにく・しょうががきいた、オレンジ風味の甘辛いソース。									
			796	36.2	26.0	2.6		780	38.3	25.5	3.1

12月13日（金）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	備 考
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)	
13		ご飯 レバーの香り揚げ 小松菜と生揚げのみそ汁	梅あえ 肉じゃが 夢オレンジ				オーロラバーガー おさつ&フィッシュビーンズ 小松菜のペペロンチーノ風スープ 早香					船橋の食材を 食べる日 小松菜
(金)			808	38.0	22.5	3.0		803	30.1	39.5	2.3	