

# 12月の給食

12月16日（月）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
16		ゆかりご飯 カリカリがんも おかかあえ 切干大根と昆布の煮物 大根とわかめのみそ汁 みかん				テーブルロール 鮭のホイル焼き ※ ムース ※ ※ ※ フレンチサラダ トマトクリームスープ オレンジ					
(月)	3年なし		759	26.9	27.5	2.8		822	40.5	33.7	2.7

12月17日（火）

A 献立



B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
17		チキンカレーライス あめ色玉ねぎサラダ わかさぎの唐揚げ ヨーグルト				ソフト麺中華肉みそソース 中華風サラダ 儀助揚げ※ みかん					
(火)			821	29.2	27.5	2.3		848	34.9	30.4	3.3

12月18日（水） 船橋の食材を食べる日（米）

A 献立

B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
18		ご飯 チーズタッカルピ※ チョレギサラダ のり塩ビーンズ わかめと白菜のスープ オレンジ					きんぴらご飯 揚げ出し豆腐 ごま酢あえ 粕汁※ 夢オレンジ				
(水)		※鶏肉と野菜を使ったピリ辛韓国料理。	760	34.0	27.2	2.2	※兵庫県の郷土料理。酒粕を加えて煮込んだ汁物。	770	27.0	30.3	2.4

12月19日（木） 冬至（12/21）献立

A 献立

B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1人分 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
19		ご飯 じゃこの佃煮 鯖のみそゆうあん焼き※ ごまおかがあえ かぼちゃのそばろあん すまし汁 みかん					丸コッペパン かぼちゃコロケ 白菜とりんごのサラダ スパイシートマトスープ※ 早香				
(木)		※みそやゆずで作ったタレに鯖をつけこんで焼いたもの。	736	34.4	20.8	3.0	※ナツメグを効かせたトマトスープ。	755	27.6	32.2	2.7

12月20日（金）

A 献立

B 献立



日付	選択	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
			エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
20		ご飯 鶏唐のサラダ※ 彩りさんぴら ごま豆乳みそ汁 早香				キャロットパン ローストチキン※ ごまドレッシングサラダ コーンチャウダー りんご					
(金)		※鶏の唐揚げが入ったにんにく風味のサラダ。	776	34.9	28.2	2.2	※ロースト=焼く、ですが、骨付きの鶏肉をじっくり煮込みます。	873	36.8	36.0	3.8