



(改)2023年12月 予定献立表



令和5年12月1日発行

船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	備考	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文 チェック	
1 (金)		ビビンバ ●シュガービーンズ 白菜のツナ和え にらと豆腐のスープ 花みかん	217	813	35.4	28.8	2.6	海外の食文化を 楽しもう! 韓国 ビビンバ	ブドウパン ★いかの韓国風焼き チンゲン菜と生揚げのキムチ炒め わかめスープ りんご	72	805	34	27.2	3.2	海外の食文化を 楽しもう! 韓国 キムチ
4 (月)		菜飯 ●味噌カツ キャベツのおひたし 大根のすまし汁 花みかん	109	784	34.7	25.9	2.6	ご当地の味を 楽しもう! 愛知県 愛知県の旨味 味噌を使いませ	さつま芋蒸しパン 味噌煮込みうどん 生揚げのそぼろ煮 ごま和え ヨーグルト和え	182	780	33.8	29.8	3.3	ご当地の味を 楽しもう! 愛知県 愛知県の旨味 味噌を使いませ
5 (火)		ご飯 ★カレイの照り焼き 煮豆昆布 納豆和え さつま芋の味噌汁 りんご	163	787	36	23.1	2.2	カレイは平べった い味で、海産に生 息する魚です。両 眼が右側にそらっ ています。	ブランコッパン はちみつ 鶏肉のトマトソースがけ ●ポテの味噌ドレッシングサラダ ハムと野菜のスープ 花みかん	126	785	35.5	27.2	3.3	サラダには、油で 揚げたじゃが芋、 きゅうり、にんじ ん、小松菜、レタ ス、チーズなどが 入ります。
6 (水)		ひじきご飯 ふくさ卵 ブロッコリーのごまマヨネーズ 白菜のみそ汁 花みかん	147	780	35.3	30.2	2.6	船橋産の旬の 食材を 食べて知る日 ブロッコリー	コッパン あんずジャム ★豆アジのカレー風味焼き わかめとキャベツのサラダ コーンポタージュ パナナ	142	829	32.5	30.5	2.9	豆アジは骨ごと食 べられるのでカル シウムをたくさんと ることが出来ます。 牛乳も飲んで、文 字を書く作りまし ょう。
7 (木)		ご飯 海苔の佃煮 生揚げのきのこソース おかか和え 石狩鍋 フルーツ白玉	137	839	35.8	23.5	2.6	船橋産の旬の 食材を 食べて知る日 海苔	チーズトースト チリコンカン ツナサラダ パイナップル	154	780	35.2	30.7	3.2	食パンにチーズを のせて焼き上げた チーズケーキと、 トマト味のチリコ ンは相性抜群。
8 (金)		麦ご飯 さわらの照焼き しめじの煮びたし お事汁 ★さつま芋のきんとん	143	783	33	23.7	2.4	お事汁は12月8日 の「事八」に、無 病息災を祈って食 べられるもので、小 豆、ごぼう、にんじ ん、大根、里芋、こ んにやくが入った 味噌汁です。	ハチミツパン ★レバーのんにく醤油焼き 粉ふき芋 海の幸のサラダ 豆腐と白菜のスープ パナナ	147	781	36	28.7	2.7	海の幸のサラダに は、わかめ、蓬わか め、いか、ツナ、 タケノコ、きゅうり、 キャベツ、小松菜 などが入ります。
11 (月)		ご飯 四川豆腐 ●ポテト春巻き 春雨スープ 花みかん	223	802	33.2	25.8	2	四川豆腐は、豆腐 と豚肉、野菜、椎 茸の入ったピリ辛 の炒め物です。	黒糖食パン ブルーベリージャム 白身魚の小松菜ホワイトソース マセドニアポテトサラダ 豆ときのこのスープ オレンジ	66	780	36.8	28.2	3.1	船橋産の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
12 (火)		麦ご飯 ★鯖のつけ焼き 青菜のみぞれちりめん和え 白みそ仕立ての関西雑煮 花みかん	182	824	32.7	27.3	2.3	少し旨みのある白 みそを使った関西 の雑煮を作ります。 普段食べている味 噌と味の違いを感 じてください。	ブドウパン 豆腐ハンバーグケチャップソース ミックスソテー 野菜とわかめのスープ パナナ	108	802	32.9	26.9	2.6	ミックスソテーに は、じゃが芋、にん じん、小松菜、トウ モロコシ、ベーコン が入ります。
13 (水)		ポークカレーライス 大豆サラダ もずくスープ 花みかん	207	823	33.8	28.1	2.4	船橋産の旬の 食材を 食べて知る日 お米	●フィッシュバーガー じゃこじゃが 小エビのサラダ ABCスープ パナナ	84	795	32.4	30.9	3.1	フライにした白身 魚、卵とヨーケー ス、蓬わかめで作 るタルタルソースと 一緒にパンにはさみ ます。
船橋産の旬の食材を食べて知る日 小松菜															
14 (木)		鶏ごぼうごはん 豆腐の肉みそがけ 小松菜のおひたし じゃが芋とわかめのみそ汁 パナナ	164	788	33.1	23.3	2.6	船橋産の小松菜 を、おひたししま す。鶏ごぼうご飯 には、鶏肉、ごぼ う、椎茸、にんじ んなどが入ります。	じゃこと小松菜のスパゲティ コールスローサラダ 白いんげん豆のトマトスープ ★黒糖蒸しパン オレンジ	127	801	36.9	30.1	2.9	船橋産の小松菜を 使った鶏肉の スパゲティを作ります。 じゃこと小松菜 は、鉄分もカルシ ウムもたっぷりです。
15 (金)	3年給食なし	もち玄米入りごはん ★はたはたのごまだれかけ ツナとさわかめの和え物 きりたんぼ汁 花みかん	101	806	33.3	27.1	2.2	ご当地の味を 楽しもう! 秋田県	ミルクロール チーズと野菜のオムレツ シーフードサラダ マカロニスープ りんご	102	793	32.7	31.4	3.2	シーフードサラダに は、いか、えび、レ タス、小松菜、き ゅうりなどが入 ります。
18 (月)	3年給食なし	中華丼 拌三絲(パンサンソー) きのこ生揚げのスープ ●大学芋 りんご	148	867	34.9	27.7	2.5	拌三絲は細切りの 野菜と卵、春雨が 入った和え物です。	ハチミツパン ●ひよこ豆のコロッケ コーンとキャベツのサラダ 卵とわかめの洋風スープ オレンジ	53	839	34.9	30.3	3.3	ひよこ豆は、食物 繊維が豊富です。 ひよこ豆のペース トを使ったコロッケ は、中華で「カラ シ」という名前の 料理で親しまれて います。
19 (火)		ご飯 ちりめんふりかけ ★鶏肉の梅だれかけ おひたし 醤油仕立ての関東雑煮 花みかん	177	788	36.3	22	2.3	醤油味のお雑煮 は、関東地方でお 正月に食べる習慣 があります。関西 は味噌味噌、関東 は醤油味噌と味の 違いはなぜですら う。	さつまいもパン 豆腐のカレー煮 春雨サラダ もやしのスープ パナナ	111	781	36.8	29.2	3.2	豆腐のカレー煮に は、豆腐、豚肉、玉 ねぎ、にんじん、き ゅうり、小松菜な どが入ります。
冬至献立：「ん」が二つづく「運盛り野菜」を食べて運氣アップ!!															
20 (水)		麦ご飯 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 じゃこ和え 沢煮わん 花みかん	92	782	36.7	25.4	2.6	冬至にちなみ、ゆ ず、かぼちゃを使 った献立です。いと こ煮はかぼちゃや小 豆の煮物です。沢 煮わんは、細切 りの肉と野菜が入 った汁物です。	かぼちゃ蒸しパン 運盛りうどん ★鯨の照り焼き ごまみそ和え キウイフルーツ	197	780	36.1	30	3.3	冬至にちなみ、か ぼちゃや大根、に んじんなどの「運盛 り野菜」を使ったう どんを作ります。
2023年給食最終日 お楽しみ献立!!															
21 (木)		トマトライスのホワイトソースかけ 海藻サラダ ウインナーと野菜のスープ デコレーションプリン	171	840	34.2	29.7	2.6	トマト味のごはん に、あさり入りのホ ワイトソースがよく 合います。デザート はいちごやみかん を飾ったプリン。	ブランコッパン ローストチキン チーズマッシュポテト 青菜のソテー キャベツスープ パナナ	119	804	36.2	32.6	3.2	骨付きのチキンを ローストして、ロー スチキンを作ります。 骨から肉を食 べ上手にはがして食 べましょう。

●: 調理工程の変更があるもの。揚げる調理ができないため、蒸す・焼くといった調理に変更します。

★: 調理工程と料理名の変更があるもの。