予定献立表

2025年 12月

船橋市立三山中学校　　○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (月)		ビビンバ　ツナ和え　たまごスープ　シュガービーンズ 世界の料理：韓国	834	35.4	29.1	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜（ビビンバ）	ハチミツパン　いかとポテトのチリソース　中華和え 豆腐と白菜のスープ　オレンジ	792	35.4	30.9	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜（中華和え）
2 (火)		白飯　豆アジのごま南蛮漬け　野菜のおひたし きりたんぽ汁　りんご 全国の郷土料理：秋田県	811	29.1	25.7	2.1	旬の食材 りんご	野菜あんかけ焼きそば　豆腐しゅうまい チャーシューナムル キャンディポテト	794	34.9	30	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜（野菜あんかけ焼きそば）
3 (水)		麦ごはん　四川豆腐　揚げぎょうざ　春雨スープ フルーツ杏仁 世界の料理：中国	858	33.5	28.3	2.2	揚げぎょうざは、給食室で手作りしています。	黒コッペパン　チョコレートスプレッド　鶏肉のピザ焼き スパゲティーサラダ　かぶのミルクスープ　りんご	802	39.6	30.9	2.4	旬の食材 かぶ りんご
4 (木)		さつまいものおこわ　さんが焼き　磯香和え　豚汁 りんご	814	35.7	26.2	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 このしろ（さんが焼き）	コーヒー揚げパン　ポークビーンズ キャベツと卵のごまマヨサラダ　グレープフルーツ	834	35.3	34.4	2.4	今日の揚げパンはコーヒーシュガーをまぶしています。
5 (金)		五穀ごはん　ひじき卵焼き　納豆和え　里芋と揚げのみそ汁 アロエヨーグルト	805	36	29.4	2.2	旬の食材 里芋	テーブルロール　パンプキンコロッケ　ツナとわかめのサラダ 野菜とレンズ豆のｽｰﾌﾟ　パインアップル	799	32.6	29.3	2.5	旬の食材 かぼちゃ
8 (月)		しらすわかめごはん　ししゃもフライ キャベツと揚げのおひたし　トックと野菜のみそ汁 バナナ	800	27.6	23.6	2.4	揚げぎょうざは、給食室で手作りしています。	丸パン　煮込みハンバーグ　インディアンサラダ ポタージュスープ　ゼリーポンチ	853	41.6	30.9	2.5	煮込みハンバーグはパンに挟んで食べてもおいしいです。
9 (火)		山菜ごはん　すずきのごまだれ焼き　切干大根の煮物 なめこ汁 グレープフルーツ	812	36.6	25.3	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき	りんごとﾁｰｽﾞのホットサンド　豆腐のナゲット ツナとマカロニのサラダ　豆と野菜のスープ　花みかん	809	36.5	34	2.5	旬の食材 みかん
10 (水)		白飯　生揚げのそぼろ煮　のり酢和え　のっぺい汁 ごまきなこ白玉	811	29.8	23.1	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜（のり酢あえ）	ハチミツパン　白身魚とじゃがいものフリッター　チキンサラダ トックスープ　キウイフルーツ	841	38.4	28.4	2.3	トックは、うるち米を原料とした韓国のお餅のことです。
11 (木)		麦ごはん　レバーと野菜の揚げ煮　小松菜のみもざ和え 豚汁 りんご	817	35.1	27.3	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	さつまいもパン　チーズと野菜のオムレツ　ベジタブルサラダ かぶのクリームシチュー　フルーツナタデココ	855	33.4	32.5	2.5	旬の食材 かぶ
12 (金)		白飯（船橋産コシヒカリ）　味噌カツ　キャベツのおひたし 大根のすまし汁　花みかん 全国の郷土料理：愛知県	843	31.5	31.5	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 お米	ソフト麺肉みそソース　ししゃものごま焼き もやしと油揚げの中華和え　バナナ	838	43.3	30.6	2.5	ししゃもは頭から丸ごと食べられます！
15 (月)		麦ごはん　かみかみふりかけ いかのアップルマリネ しめじの煮びたし 大根と生揚げのみそ汁　さつまいもと大豆のｶﾘﾝﾄ 3年生給食なし	839	37.6	27.2	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 だいこん	ビスキュイトースト　チリ・コン・カーン ごまドレッシングサラダ　抹茶プリン 3年生給食なし	826	32.9	28	2.5	ビスキュイとは「二度焼く」という意味です。焼き菓子のようなトーストです。
16 (火)		チキンドリア　粉ふき芋　海藻サラダ　野菜スープ グレープフルーツ 3年生給食なし	828	35.6	28.5	2.3	チキンドリアは、ホワイトソースも給食室で手作りしています。	ミルクロール　船橋産すずきとれんこんの揚げ煮 じゃこときゃべつのサラダ　白玉スープ　オレンジ 3年生給食なし	809	34.7	32.6	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき
17 (水)		五穀ごはん　すき焼き風煮　キャベツと揚げのちりめん和え 大学いも　りんご	846	37.7	23.6	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 ねぎ（すき焼き風煮）	ナン　まめまめキーマカレー　ポテトのフライドサラダ もずくスープ　フルーツヨーグルト	778	42.7	37.4	2.6	キーマカレーには栄養豊富な豆がたくさん入っています。
18 (木)		もち玄米入りごはん　鯖のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 ひじきの五目煮　八宝みそ汁 ヨーグルト 行事食：冬至（ゆず、かぼちゃ）	845	35.4	24.6	2.5	今年の冬至は12月22日です。少し早めの冬至献立です。	かぼちゃ蒸しパン　運盛りうどん　あじの天ぷら　千草あえ あずき白玉 行事食：冬至（ゆず、かぼちゃ）	821	38	28.9	2.5	今年の冬至は12月22日です。少し早めの冬至献立です。
19 (金)		オムライス　フライドチキン　グリーンサラダ 小松菜の洋風スープ　フルーツポンチ お楽しみ献立♪	862	38.7	27.1	2	2025年最後の給食です。楽しんで食べてくださいね。	ガーリックトースト　ローストチキン ブロッコリーとえだまめのサラダ 白いんげん豆のトマトスープ　いちごプリン お楽しみ献立♪	859	41.2	34.5	2.6	2025年最後の給食です。楽しんで食べてくださいね。

＊都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

＊12月分の予約システム登録期間は、9月24日（水）～10月2日（木）になります。

＊12月分の給食費引き落とし日は10月31日（金）です。