



2026年12月



予定献立表

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 (火)		五穀ごはん ひじき卵焼き 納豆和え 里芋と揚げのみそ汁 パナナ	793	34.5	28.3	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プ パインアップル	799	31.6	30.9	2.4	旬の食材 かぼちゃ
2 (水)		麦ごはん かみかみふりかけ いかのアップルマリネ 小松菜の煮びたし 大根と生揚げのみそ汁 ごまプリン	801	40.4	26	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 だいこん	ブドウパン 鮭のチーズムニエル ブロッコリーソテー 玉葱とわかめのスープ さつまいもの塩カaramel	806	34.6	27.2	2.5	旬の食材 さつまいも
3 (木)		さつまいものおこわ さんが焼き 磯香和え 豚汁 りんご	802	37.1	24.4	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)	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 キウイフルーツ	790	39.6	30	2.5	旬の食材 白菜
4 (金)		白飯 魚のごま南蛮漬け 肉じゃが 八宝みそ汁 みかん	796	35	26.5	2.3	旬の食材 みかん	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	793	34.4	35.8	2.5	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)
7 (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 白玉雑煮 パインアップル	816	32.3	25.3	2	旬の食材 キャベツ	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 パナナ	805	40.3	33.2	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。
8 (火)		きのこごはん さばのごまだれ焼き 切干大根の煮物 お事汁 グレープフルーツ 行事食:お事汁	841	34.1	29.3	2.5	旬の食材 さば	りんごとチーズのホットサンド 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 みかん	797	35.6	35.2	2.3	旬の食材 みかん
9 (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	802	27.8	22.2	2.3	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 野菜パスタスープ オレンジ	803	40.7	27.7	2.4	船橋の旬の食材 を食べて知る日 小松菜 (野菜パスタスー プ)
10 (木)		麦ごはん レバーと野菜の揚げ煮 小松菜の炒り卵和え 白菜と生揚げの味噌汁 さつま芋のレモン煮	805	31.5	23.7	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	甘納豆パン チーズと野菜のオムレツ かぶのサラダ マカロニスープ りんご	816	32.6	31.8	2.4	旬の食材 かぶ
11 (金)		白飯(船橋産コシヒカリ) 味噌カツ 小松菜とキャベツのおひたし 大根のすまし汁 キウイフルーツ 全国の郷土料理:愛知県	869	35.1	33.2	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 お米	ソフト麺ミートソース ししゃものごま焼き 大豆サラダ キャベツのスープ パインアップル	840	40	30.2	2.5	ししゃもは頭か ら丸ごと食べら れます！
14 (月)		麦ごはん ぶりの照焼き しめじの煮びたし 呉汁 さつまいものじゃこがらめ	822	34	27.7	2.4	旬の食材 さば	ミルクロール レバーのごまだれ揚げ マセドニアポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ	794	35.3	31.2	2.4	旬の食材 白菜
15 (火)		白飯 四川豆腐 ポテト春巻き 春雨スープ みかん 3年生給食なし	816	33.8	25.5	2	世界の料理 中国	黒コッペパン 鶏肉のピザ焼き スパゲティサラダ さつまいもチップス かぶのミルクスープ りんご 3年生給食なし	801	39.5	31	2.5	旬の食材 かぶ
16 (水)		ごまごはん ふくさ卵 筑前煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 パインアップル 3年生給食なし	804	31.4	27	2.3	旬の食材 れんこん	無塩ナン まめまめキーマカレー ポテトのフライドサラダ ナタデココヨーグルト 3年生給食なし	791	39.4	32	1.8	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。
17 (木)		ビビンバ ツナ和え 野菜と豆腐のスープ シュガービーンズ	801	34.2	29.7	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (ビビンバ)	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	792	32	33.9	2.5	今日の揚げパン はコーヒーシュ ガーをまぶして います。
18 (金)		麦ごはん さわらのゆずみそ焼き じゃこ和え 沢煮わん 白玉入りかぼちゃのいとこ煮 行事食:冬至(ゆず、かぼちゃ)	795	35.8	20.3	2.3	今年の冬至は 12月22日。 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 豆腐のサラダ さつまいもと大豆のカリト バナナ 行事食:冬至(ゆず、運盛りうどん)	790	32.1	28.5	2.5	今年の冬至は 12月22日。 少し早めの冬至 献立です。
21 (月)		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 フルーツヨーグルト お楽しみ献立	846	40.4	30.3	2.4	2026年最後の 給食です。楽し んで食べてくだ さいね。	ブランコッペパン ローストチキン 粉ふき芋 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	814	39.3	30.1	2.5	2026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25日(金)～10月6日(火)になります。

* 12月分の給食費引き落とし日は、11月2日(月)です。