

2024年 12月 予定献立表

(令和6年)

船橋市立宮本中学校
○牛乳は毎日つきます

年組氏名			船橋市立宮本中学校 ○牛乳は毎日つきます								
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2 (月)		ご飯 魚(クロダイ)とじゃが芋の揚げ煮 ごま酢あえ 豆乳キムチみそ汁 オレンジ	791	32.7	25.2	2.2	ミルクロール スペイン風オムレツ 豆サラダ マカロニスープ パイナップル	795	32.6	27.6	2.9
3 (火)		【船橋産旬の食材を食べて知る日】ブロッコリー									
		発芽米ご飯 揚げ豆腐のおろしきのこソース ブロッコリーのたらこソース 貝たくさんみそ汁 りんご	793	29.8	27.5	2.1	ブドウパン ブロッコリーとポテトのチーズ焼き わかめサラダ かぶの豆乳カレースープ みかん	791	31.7	26.3	3.1
4 (水)	短縮日課	大豆とチキンのカレーライス じゃが芋のおやき 海藻サラダ オレンジ	821	29.9	24.5	2.4	海鮮焼きそば おさつフリッター めかぶと生揚げのスープ パイナップル	793	36.2	28.6	2.9
5 (木)		【船橋産旬の食材を食べて知る日】大根									
		ご飯 いかのピリ辛揚げ 風呂吹き大根 海苔酢あえ 生揚げときのこのみそ汁 みかん	798	31	24.6	2.5	ブランコッペパン はちみつ 白身魚(カレイ)のムニエル ミックスソテー 大根のミルクスープ オレンジ	790	37.3	25.9	3.2
6 (金)	2年職場体験 短縮日課	あさりの卵とし丼 梅おかか和え 打ち豆入りみそ汁 みかんゼリー	796	33.4	23.9	2.5	キャロットパン レバーとチーズのサクサク揚げ 粉ふき芋 小松菜サラダ わかめと野菜のスープ バナナ	805	33.8	26.8	3.0
9 (月)	10組振替休業 短縮日課	ご飯 マーボー大根 大学いも めかぶスープ りんご	828	30.8	22.5	2.4	パイナップルロール 魚(サワラ)のきのこソースかけ 海苔じゃこサラダ ABCスープ バナナ	796	37.0	26.9	2.8
10 (火)	短縮日課	ごま麦ご飯 揚げ鯖のねぎみそだれ 小松菜とえのきのしらすおろし和え けんちん汁 オレンジ	800	36.3	28.3	2.4	パンブキンパン 豆腐のピザソース ツナとわかめのサラダ 大豆のミルクスープ パイナップル	790	38.7	28.5	3.2
11 (水)	短縮日課	もち玄米ご飯 めひかりの唐揚げ 海苔納豆和え にんじんのきんぴら炒め さつま汁 みかん	793	35.0	21.4	2.4	チーズロール 豆腐のカレー煮 コーンとわかめのサラダ アップルスイートポテト	796	31.9	28.4	3.0
12 (木)	短縮日課	ご飯 松風焼き 黒糖ビーンズ 辛子和え 根菜のごまみそ汁 オレンジ	799	34.3	25.0	2.1	ハチミツパン いかのフリッター マセドニアサラダ 鶏肉と豆のトマト煮 オレンジ	833	40.1	27.3	2.6
13 (金)	10組校外学習 短縮日課	カレーピラフ ローストポテト 大根とわかめのじゃこ入りサラダ ひよこ豆と野菜のミルクスープ りんご	790	29.3	27.6	2.6	豆乳担々つけうどん ししゃもの磯辺揚げ さつま芋バター わかめと野菜の酢みそ和え みかん白玉	791	36.5	27.8	2.5
16 (月)	3年なし	ご飯 レバーの串揚げ キャベツのソテー ごまあえ かきたま汁 オレンジ	791	34.7	25.8	2.5	卵トースト ツナサラダ ボトフ パイナップル	796	37.5	27.6	3.3
17 (火)		ごま麦ご飯 魚(イナダ)の西京焼き ゆかり和え 茎わかめの佃煮 芋煮汁 みかん	791	33.6	27.8	2.3	食パン りんごジャム 豆腐のナゲット グリーンサラダ レンズ豆のスープ みかん	791	34.7	26.1	2.8
18 (水)	短縮日課	ご飯 ツナとしらすの卵焼き ビーフンソテー 豆乳みそスープ パイナップル	807	34.9	25.6	2.5	甘納豆パン わかさぎのマリネ ひよこ豆ときのこのソテー わかめと豆腐のスープ オレンジ	811	32.3	28.2	3.0
19 (木)		小豆おこわ 魚(サワラ)のゆずびたし こんにゃくのおかか炒め ごまマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁 みかん	819	31.6	25.1	2.5	黒コッペパン 魚(タラ)のベーコンロール 生揚げのサラダ かぼちゃのシチュー ゆずヨーグルトゼリー	819	38.4	28.2	3.1
20 (金)		チキンライス ごまドレッシングサラダ 小松菜ともやしのスープ きな粉のマフィン	793	28.7	25.7	2.5	ソフト麺あさりソース スパイシーチキン 大豆サラダ 抹茶プリン	822	39.9	28.4	2.4
申し込み 合計数		A B	全15回 (2・3年 14回) (10組 13回)								
12月分 全部申し込んだ場合 〈1年生〉 330円 × 15回 = 4,950円 〈2・3年生〉 330円 × 14回 = 4,620円 〈10組〉 330円 × 13回 = 4,290円											

※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。

※マークシートの提出締め切りは、9月25日(水)です。 ※12月分の給食費の口座引き落としは、10月31日(木)です。

21日は冬至です。1年で最も昼が短くなる日で、この日には昔から
ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。
19日の給食は、かぼちゃとゆずを使った献立です。

12月の船橋産
「ブロッコリー」 ・ 「大根」