

# 12月 予定献立表

12月分の給食の申し込み締め切りは、10月2日(木)です。  
12月分の給食費引落しは、10月31日(金)です。

令和7年

船橋市立七林中学校

| 日                              | 曜日 | 献立                                                          | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | 献立                                                             | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | 備考                                                                                    |
|--------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                              | 月  | 五穀ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え<br>干切りスープ チャイナポテト                     | 833             | 32.4         | 28        | 2.4          | ◇コッペパン チョコレートクリーム ◇※ブロッコリーのスパニッシュオムレツ<br>ツナサラダ ☆ABCスープ フルーツ和え  | 805             | 37.6         | 28.7      | 2.7          |                                                                                       |
| 2                              | 火  | ◇キャロットライスの小松菜ソースがけ 青菜のサラダ<br>キャベツとレンズ豆のスープ オレンジ             | 802             | 29.9         | 27.3      | 2            | 高野豆腐入りミートソース ベイクドコロケ<br>小松菜とコーンのサラダ グレープフルーツ                   | 858             | 34.1         | 29.6      | 2.1          |                                                                                       |
| 3                              | 水  | もち玄米入りご飯 具だくさん春巻き 野菜とコーンのごま和え<br>キムチスープ グレープフルーツ            | 823             | 26.7         | 31.5      | 1.9          | ◇ブランコッペパン ◇自身魚のムニエルマトソースがけ<br>オーロラソースサラダ ◇クリームシチュー オレンジゼリー     | 790             | 39.5         | 28.9      | 2.8          |                                                                                       |
| 4                              | 木  | 人参ご飯 生揚げとキャベツのみそ炒め おかか和え<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ               | 791             | 32.6         | 30.4      | 2.5          | ◇丸コッペパン おから入りバーガーパーティ 蒸しキャベツ<br>◇ガーリックポテト ※トマトヌードルスープ グレープフルーツ | 809             | 35.3         | 31.5      | 2.8          | 3年生<br>給食なし                                                                           |
| 8                              | 月  | ごまご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 青菜のみぞれ和え<br>※むらも汁 フルーツポンチ                 | 829             | 32.9         | 25.8      | 1.8          | ◇テーブルロール ◇鶏肉と白菜のクリーム煮<br>◇さつま芋のココナッツ焼き ☆シーフードサラダ オレンジ          | 791             | 33.4         | 31.5      | 2.7          | 3年生<br>給食なし                                                                           |
| 9                              | 火  | チキンカレーライス いかのバーベキューソース焼き<br>グリーンサラダ オレンジ                    | 814             | 36.1         | 29        | 1.9          | ◇食パン イチゴミックスジャム ◇鶏肉のチーズパン粉フライ<br>海藻サラダ じゃが芋と野菜のスープ グレープフルーツ    | 817             | 36.1         | 31.8      | 2.6          |                                                                                       |
| 10                             | 水  | ご飯 ※生揚げの和風グラタン ごま和え 青のり大豆<br>芋の子汁 グレープフルーツ                  | 844             | 35.7         | 30.4      | 2.2          | ◇甘納豆パン いかの中華炒め ◇さつま芋のレモン煮<br>レンズ豆のトマトスープ オレンジ                  | 812             | 38           | 25.9      | 2.7          |                                                                                       |
| 11                             | 木  | 鮭ご飯 おでん 辛子とえ うの花炒め くだもの寒天寄せ                                 | 790             | 32.4         | 25.9      | 2.3          | ◇イタリアンホット レバーとじゃが芋のレモンソース<br>わかめサラダ ◇スパゲティソース キャベツスープ 花みかん     | 803             | 36           | 31.2      | 3.2          |                                                                                       |
| 12                             | 金  | ご飯 めひかりの甘酢あんかけ 中華風小松菜サラダ<br>ワンタンスープ グレープフルーツ                | 794             | 32.3         | 25.7      | 1.7          | ◇黒コッペパン ◇カレーマーマー豆腐 白菜の華風和え<br>春雨スープ りんご                        | 799             | 35.6         | 32.7      | 2.8          |                                                                                       |
| 15                             | 月  | 切干ご飯 鶏肉のごまダレかけ もやしの酢じょうゆ和え<br>なめこ汁 オレンジ                     | 831             | 35.2         | 29        | 2.5          | ◇コッペパン みかんジャム ※卵のココト<br>カリフラワーのマリネサラダ ◇ミネストローネスープ フルーツ和え       | 815             | 32.1         | 29.2      | 2.7          | 3年生<br>給食なし                                                                           |
| ☆☆ 今が旬の船橋産食材：「コノシロ」を味わおう ☆☆    |    |                                                             |                 |              |           |              |                                                                |                 |              |           |              |                                                                                       |
| 16                             | 火  | もち玄米入りごまご飯 コノシロのカレー揚げ にらとツナの和え物<br>豚肉とじゃが芋の炒め煮 生揚げのみそ汁 花みかん | 829             | 36.3         | 30        | 2            | ◇テーブルロール ◇魚ハンバーグ ◇小松菜のソテー<br>ポトフ グレープフルーツ                      | 817             | 38.6         | 32.1      | 2.5          | 3年生<br>給食なし                                                                           |
| 17                             | 水  | ご飯 かわいいの煮物 納豆和え 大学芋<br>具だくさんみそ汁 りんご                         | 805             | 32.3         | 21.4      | 2            | ◇黒コッペパン はちみつ ホイコーロー<br>※大豆入インディアンサラダ ※ビーフンスープ オレンジ             | 803             | 35           | 28.2      | 2.8          | 3年生<br>給食なし                                                                           |
| ★ ☆ 冬至 献立 ☆ ★ (今年の冬至は12月22日です) |    |                                                             |                 |              |           |              |                                                                |                 |              |           |              |                                                                                       |
| 18                             | 木  | ひじきご飯 豆腐のゆずみそ田楽 わさび和え<br>かぼちゃのいとこ煮 のっぺい汁 オレンジ               | 806             | 32.7         | 28.7      | 2.5          | ◇食パン ブルーベリージャム 豆あじのゆずソースがけ<br>きのこハムのサラダ ◇かぼちゃの豆乳シチュー グレープフルーツ  | 804             | 33.6         | 28.2      | 2.7          |                                                                                       |
| ★ ☆ お楽しみ献立 ☆ ★                 |    |                                                             |                 |              |           |              |                                                                |                 |              |           |              |                                                                                       |
| 19                             | 金  | カレーピラフ 豚肉の照り焼き チョップドサラダ<br>白菜スープ ◇いちごプリン                    | 850             | 38.3         | 31.3      | 2.4          | みそラーメン 小あじの薬味だれかけ 海藻サラダ<br>青のりポテト 星タデココ入りフルーツポンチ               | 846             | 35.1         | 25        | 2.9          |  |

\*都合により食材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。

\*牛乳は毎日つきます。

## ★ 船橋産食材「コノシロ」★

コノシロは「シンコ⇒コハダ⇒ナカズ⇒コノシロ」と、成長と共に呼び名が変わる「出世魚」です。白身でうま味強いのが特徴ですが、成長するほど小骨が気になることから、飼料や肥料に使われてきました。

昔から盛んに行われてきた船橋の漁業ですが、近年では東京湾の漁獲量が減少しています。そこで注目されたのが「コノシロ」です。11月から旬を迎え、令和5年度には2485トンと、船橋が日本一を誇る「コノシロ」を活用することが、江戸前の持続可能な漁業継続につながります！



今年最後の給食の月です。  
しっかりと献立表を見てA・Bを選択してみてください！  
12月19日最終日には、いちごプリンやラーメンなど…  
お楽しみに!!



次の印は、印の右に示す食品が入っています。

※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。

『自分で選択し、決めた給食は  
しっかりと食べ、栄養バランスを  
整えましょう!』

## 12月分の給食費(全食分の金額です)

330円×14回＝4620円 (1年生)  
330円×14回＝4620円 (2年生)  
330円×9回＝2970円 (3年生)