



12月予定献立表



2023年

船橋市立御滝中学校

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	A・B選択記入欄	備考
1 (金)	ご飯 鶏肉のねぎ香味焼き チーズ粉ふき芋 小松菜のサラダ わかめのスープ みかん	826	34.4	31.6	2	麦ご飯 いかとポテトのチリソース 中華和え 春雨スープ ココアゼリー	898	33.8	26.2	2.5		船橋産 食材 小松菜
4 (月)	麦ご飯 鯖のごまだれ焼き 五色和え キムチ鍋風味噌汁 フルーツミルクゼリー	832	36.6	28	2.4	コッペパン ブルーベリージャム イカのアップルマリネ 小松菜と海苔のサラダ かぼちゃのポタージュ みかん	818	35.7	31.4	3		船橋産 食材 小松菜
5 (火)	豚キムチ丼 青のりポテト チョレギサラダ 千切りスープ おふのラスク	806	25.9	26.1	2.4	パンズパン ハンバーグ カレーポテト フレンチサラダ にらと卵のスープ ヨーグルト	856	33.7	32.9	3.1		
6 (水)	わかめごはん ししゃものごまフライ かぼちゃのいとこ煮 磯香和え けんちん汁 みかんゼリー	833	32.1	24.6	2.2	パンブキンパン ポテトのオムレツ しらすかりかりサラダ キャベツとベーコンのスープ みかん	826	33	34.9	3		船橋産 食材 小松菜
7 (木)	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 干草あえ きんぴらごぼう炒め 道産子汁 みかん	793	34.8	21.6	2.5	ソフト麺肉味噌ソース 生あげの甘辛焼き わかめのサラダ 華風コンスープ パインアップル	872	40.8	28.2	3		
8 (金)	ご飯 すき焼き煮 大豆とじゃこの青のり絡め 梅カツオ和え かきたま汁 りんご	807	35	26.8	2.4	コッペパン カレーコロケ シーフードサラダ 豆腐団子スープ みかん	820	38.7	29.8	2.9		3年生 給食無し
11 (月)	もち玄米ご飯 魚の西京焼き 赤しそ和え 肉じゃが 呉汁 みかん	815	36	25.8	2.4	黒コッペパン 豆腐キムチグラタン コーンサラダ さつまチップス ベーコンと野菜のスープ りんご	806	30.8	27.6	2.9		
12 (火)	ポークカレーライス かぼちゃのベーコン巻き かりかり大豆 しらす干し入り卵スープ りんご	850	31.4	31.9	2.4	二色揚げパン(キノコ&ココア) チリ・コン・カーン じゃがバター ブロッコリーサラダ オレンジ	813	33.1	34.2	2.5		3年生 給食無し
13 (水)	ご飯 さばのみそ煮 スタミナ和え のっぺい汁 芋団子	824	36.3	25.2	2.4	もち玄米ご飯 かぼちゃとチーズの春巻 洋風おでん チキンサラダ りんご	882	32.3	28.3	2.2		
14 (木)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 大学芋 ワンタンスープ りんご	801	28.5	22.5	2.1	シナモントースト レバーとじゃが芋の揚げ煮 ツナとわかめのサラダ ABCスープ ヨーグルトのブルーベリーソース	865	39.2	32.6	3		
15 (金)	ご飯 揚げ餃子 大根ナムル いりこ大豆 わかめと野菜のスープ オレンジ	794	31.5	24.8	2.4	炒めソバ野菜あんかけ さつま芋のごま団子 卵スープ みかん	800	32.5	32.1	2.4		3年生 給食無し
18 (月)	もち玄米ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と大豆のカリト もやしスープ りんご	848	37.4	25.5	2.4	二色サンド(ツナ&ジャム) ポトフ ししゃものレモンソース 海の幸のサラダ オレンジ	802	35.1	33.3	3		
19 (火)	しめじごはん 松風焼き さつま芋の甘煮 辛子和え 小松菜と揚げの味噌汁 オレンジ	801	33.2	20.1	2.4	ほうとううどん 竹輪の磯辺揚げ ゆず香和え 栗抹茶蒸しパン	812	32.4	24.4	3		船橋産 食材 小松菜
20 (水)	ガーリックピラフ ローストチキン ひじきとチーズのサラダ 白菜とわかめのスープ デコレーションプリン	831	32.8	31.1	2.4	ミルクロール ミートローフ ポテトサラダ 野菜とコーンのスープ クリスマスゼリー	848	33.6	29.8	2.9		

※ 牛乳は毎日つきます

※食材料納入の関係で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※12月分の申込締切は9月28日(木)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※12月分の給食費の口座振替は10月31日(火)です。

全部注文すると 3年生 330円×11回=3630円
 1・2年生 330円×14回=4620円 となります。



＜献立紹介＞

【★ 鮭のチャンチャン焼き】 北海道の郷土料理

大きな鉄板にバターを敷き、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマンなどの野菜と鮭の半身をのせて、白味噌仕立てのタレをかけ、アルミホイルなどをかぶせて蒸し焼きにしたお料理です。鮭の身をほぐして野菜と混ぜながら食べます。名前の由来は諸説あり、「お父ちゃんを作るから」、「ちゃっちゃと(素早く)作れるから」、「作るたびに鉄板がチャンチャンと音を立てるから」などと言われています。

【★ ポトフ】

ポトフとはフランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味を持ちます。野菜を大きめに切り、肉やソーセージ、ベーコンなどとよく煮込んで作

【★ 道産子汁】

道産子とは、もともと北海道産の馬を指す言葉でしたが、現在では北海道生まれの人のことも指すようになりました。じゃが芋やトウモロコシ、バターなど、北海道を代表する食材を使った味噌汁です。