



# 12月予定献立表



2024年

船橋市立御滝中学校

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)	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
2 (月)		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	ご飯 魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー キャベツとベーコンのスープ みかん	846	34.7	28.3	2.1	
3 (火)		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 フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	826	35.1	32.5	3	
4 (水)		豚キムチ丼 青のりポテト チョレギサラダ せん切りスープ おふのラスク	800	25.7	25.9	2.4	バンズパン ハンバーグ 小松菜と海苔のサラダ ★ポトフ ヨーグルト	836	32.8	27.7	2.7	船橋産 食材 小松菜
5 (木)		ご飯 生あげの中華煮 大学芋 ワンタンスープ みかん	808	29.7	22.8	2	パンPKパン 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ ミネストローネスープ りんご	800	35	32.7	2.9	
6 (金)		麦ご飯 ししゃものごまフライ おひたし 五目きんぴら ★道産子汁 オレンジ	834	32.6	25.9	2.2	ハチミツパン 豆腐のナゲット じゃこサラダ チーズ粉ふき芋 野菜のスープ みかん	806	35.5	29.7	2.2	
9 (月)		ご飯 四川豆腐 さつま芋のおやき 春雨スープ オレンジ	846	29.4	24.5	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	
10 (火)		もち玄米ご飯 魚の西京焼き 肉じゃが 辛子和え 呉汁 みかん	817	36.7	25.7	3	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	30.8	2.9	
11 (水)		トマトライスのホワイトソースかけ お好みチップス ポテトのきのこ炒め 洋風わかめスープ オレンジ	855	32.6	27.8	1.9	ソフト麺カレーソース ポテトの春巻き きゅうりの酢じょうゆ漬 ヨーグルト和え	888	35.8	29.7	2.5	3年生 給食無し
12 (木)		ご飯 葱入り卵焼き きんぴらごぼう炒め 小松菜のサラダ じゃが芋と揚げの味噌汁 みかん	800	31	29.6	2.8	ハチミツパン ししゃものカリン揚げ ツナとわかめのサラダ ジャーマンポテト ABCスープ オレンジ	818	35.2	31.4	3.1	船橋産 食材 ねぎ
13 (金)		ひじき寿司 生揚げの甘辛焼き かぼちゃの甘煮 赤しそ和え 豆腐としめじのお吸い物 オレンジ	826	31.2	28.4	2.8	さつま芋パン レバーのケチャップあえ グリーンサラダ ポテトクリームシチュー りんご	826	39.4	27.8	2.6	
16 (月)		ご飯 ★揚げぎょうざ 大根ナムル いりこ大豆 わかめと野菜のスープ オレンジ	806	31.3	26.1	2.3	炒めソバ野菜あんかけ さつまいものごまだんご 卵スープ みかん	800	32.5	32.1	2.4	3年生 給食無し
17 (火)		シーフードカレーライス かぼちゃのチーズ焼き しらす干し入り卵スープ りんご	850	30.5	27.7	2.8	二色揚パン(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	
18 (水)		白飯 鯖のみそ煮 納豆和え のっぺい汁 芋団子	824	36.4	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	28.9	2.2	
19 (木)		チャーハン ポテトサラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐	845	30.7	30.5	2.8	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	32.7	2.9	3年生 給食無し
20 (金)		ガーリックピラフ 照り焼きチキン 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	802	35.1	24.8	2.4	ミルクロール ミートローフ カボチャのサラダ 野菜とコーンのスープ ナタデココフルーツ	850	32.8	28	2.6	

※ 牛乳は毎日つきます

※12月分の申込締切は9月26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(木)です。

全部注文すると 3年生 330円×12回=3960円

1・2年生 330円×15回=4950円

となります。



## ＜献立紹介＞

### 【★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ります。

### 【★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。

### 【★餃子】

餃子は中国料理の点心の一つです。点心とは、かんたんな食事のことで、ちまき、しゅうまい、まんじゅうなども点心になります。小麦粉をこねて丸くのばした皮に具材を入れて包みます。揚げてつくる他に、蒸したり、茹でたり、焼いたりして作ることができます。

