

令和5年12月 予定献立表

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

申込	日付	A献立				B献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	1 (金)	麦ご飯 さけのチャンチャン焼き ごま和え 肉じゃが 三つ葉ときのこのすまし汁 りんご				パセリライス レバーと野菜のバルサミコソース キウイフルーツ ひじきとコーンのサラダ ベーコンと野菜のスープ			
		782	19.2	23.8	2.4	782	14.5	30.8	2.4
A・B	4 (月)	ご飯 海苔の佃煮 切干だいこん入り卵焼き にんじんのきんぴら うち豆とかぶのみそ汁 みかん				麦ご飯 豆アジの甘酢あんかけ 里芋のピリ辛そぼろ煮 中華風パリパリサラダ 豆腐と白菜のスープ りんご			
		787	16.7	26.8	2.3	809	16.6	26.0	2.5
A・B	5 (火)	ご飯 おからコロッケ せんきゃべつ わさび和え 玉ねぎと卵のみそ汁 オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:きゃべつ				のりチーズトースト 洋風おでん(カレー風味) ひじきのマリネ ごま豆乳プリン			
		822	13.8	29.0	2.2	824	18.9	32.9	3.2
A・B	6 (水)	ご飯 魚【さば】のあまから揚げ ゆかり和え さつま芋のきんぴら だいこんと揚げの味噌汁 りんご ★船橋産食材を食べて知る日:だいこん				食パン イチゴジャム 芋と豆腐のミートグラタン かぶのサラダ もずくスープ キウイフルーツ			
		829	15.0	33.0	2.2	786	17.9	32.4	3.2
A・B	7 (木)	ご飯 豆腐団子のきのこソース おかか和え さつま汁 みかん				黒コッペパン 魚【たら】のオーロラソース焼き フライドポテト 大豆サラダ あさり入りトマトスープ オレンジ			
		784	15.6	24.1	2.4	805	19.0	30.2	2.7
A・B	8 (金)	もち玄米入りご飯 豆アジのレモンソース 磯香和え 五目煮豆 豆腐とわかめのみそ汁 りんご				ブランコッペパン ほうれん草とベーコンのキッシュ きのこサラダ 大豆とポークのカレーシチュー バナナ			
		792	17.3	26.4	2.4	793	18.1	30.4	3
A・B	11 (月)	キムチご飯 チーズトッポギ いかの韓国風照り焼き 小松菜のナムル わかめスープ みかん ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜				ラーメン きびなごの南蛮漬け 中華和え さつま芋のおやき みかん			
		780	20.2	29.2	2.7	733	17.1	33.3	3.1
A・B	12 (火)	ご飯 さばのみそ煮 ゆかり和え 金時豆の甘煮 みぞれ汁 りんご ★船橋産食材を食べて知る日:米				コッペパン はちみつ 豆腐のナゲット くきわかめのサラダ 卵とコーンのスープ オレンジ			
		796	17.2	25.8	2.4	803	17.3	31.2	3
A・B	13 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐 ポテト春巻き 小松菜とコーンのごま和え オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜				さつま芋パン 魚【たら】のチーズムニエル ベジタブルソテー ABCスープ バナナ			
		828	16.0	24.1	2.3	791	19.2	26.9	2.8
A・B	14 (木)	ひじきご飯 ふくさ卵 ゆず香和え 芋煮汁 りんご ★船橋産食材を食べて知る日:だいこん				ご飯 韓国のり いかとポテトのチリソース だいこんサラダ 豆腐とわかめのしょうが入りスープ みかん			
		789	17.4	26.8	2.4	780	16.7	25.3	2.4
A・B	15 (金)	麦ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 生揚げのみそ炒め わかめとえのき茸のスープ フルーツカップ				3年生給食なし			
		813	15.4	29.1	2	796	17.8	34.9	3.1
A・B	18 (月)	ポークカレーライス 豆腐サラダ 白菜スープ ヨーグルト				二色揚パン(きなこ・ごま) コロコロ野菜サラダ 肉団子スープ 海苔塩大豆 みかん			
		815	15.0	29.0	2.5	801	18.4	32.1	2.8
A・B	19 (火)	麦ご飯 レバーのゆず香味ソース ごま酢和え がんもの含め煮 豚汁 みかん 冬至にちなんだ食材:ゆず				(12月22日) ほうとううどん 生あげのあまから焼き ツナマヨ和え かぼちゃ蒸しパン りんご 冬至にちなんだ料理:ほうとううどん			
		788	17.4	27.8	2.2	780	18.8	38.8	2.8
A・B	20 (水)	ご飯 ぶりのゆずみそ焼き 芋と青菜の納豆和え きんぴらごぼう きのこ汁 みかん				3年生給食なし			
		780	16.7	27.5	2.4	803	18.6	28.2	2.4
A・B	21 (木)	オムライス フレンチサラダ 白いんげん豆乳ポタージュ オレンジゼリー (クリスマス12月25日)				コッペパン チキンの照り焼き 小松菜のソテー レンズ豆とトマトのスープ 手作りラスク ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜			
		832	15.8	29.5	2.4	770	18.9	32.4	3

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

*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。

*申し込み締め切り日 9月29日(金)

★A, Bのうち、自分が食べられる方を選びましょう。どちらも食べられない場合は、おうちの人と相談して、家庭からのお弁当にしましょう。

今月の船橋産食材

こまつな きゃべつ
だいこん ねぎ 米