年　組　番 氏名

令和8年12月　予定献立表

予約システムで入力する前にA･B･×（申し込みなし）のしるしをつけておくことをおすすめします。　　船橋市立高根中学校　　○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	備考
A・B	1（火）	ドライカレー【炊き出し用アルファ米】 じゃこと油揚げのサラダ　鶏肉と白菜スープ　ヨーグルト 【防災用品点検の日（12月1日）にちなんだ料理】	781	31.7	25.2	2.3	そぼろご飯【炊き出し用アルファ米】 えびの包み揚げ　もやしとコーンのごま和え けんちん汁　みかん 【防災用品点検の日（12月1日）にちなんだ料理】	829	37.7	26.3	2.5	防災用品点検の日（12月1日） A献立のドライカレーのライス、B献立のそぼろご飯のご飯は、備蓄品炊き出し用アルファ米を食べます。
A・B	2（水）	麦ご飯　ほっけの開き干し　青菜のツナと塩昆布和え 生揚げのそぼろ煮　かきたま汁　りんご	780	39.0	25.6	2.5	ブドウパン　レバーと芋のガーリック醤油ソース ひじきとじゃこのサラダ　チキンと野菜のスープ	781	33.0	27.3	2.5	レバー（Bレバーと芋のガーリック醤油ソース）は鉄分が多いです。成長期の中学生は積極的に食べて欲しいです。
A・B	3（木）	ご飯【船橋産米】　ねぎ入り卵焼き　納豆和え　豚汁　みかん 船橋産米を食べて知る日	789	35.3	26.6	2.0	ご飯【船橋産米】　塩麻婆豆腐　わかさぎのスパイス揚げ ビーフンスープ　オレンジ	787	36.8	23.3	2.4	船橋産食材を食べて知る日 A･B 米（ご飯） A ねぎ（ねぎ入り卵焼き）
A・B	4（金）	ご飯　豆腐団子のきのこソース　おかか和え くきわかめのきんぴら　具だくさんみそ汁　みかん	783	28.9	24.4	2.4	バターパセリライス　魚【たら】のオーロラソース焼き フライドポテト　グリーンサラダ　生揚げと白菜のスープ キウイフルーツ	780	34.4	26.0	2.2	旬の食材 A みかん B 白菜（生揚げと白菜のスープ）
A・B	7（月）	ご飯　チキン南蛮　辛子和え　サラダ菜　ざぶ汁 【宮崎県の郷土料理】	786	34.6	26.9	1.7	パンプキンパン　こまつなとベーコンのキッシュ きのこのサラダ　チキンカレーシチュー　バナナ	783	34.4	25.9	2.7	A チキン南蛮･さぶ汁は宮崎県の郷土料理です。さぶ汁は、いりこと昆布でだしをとった汁物で家庭料理です。
A・B	8（火）	ゆかりご飯　このしろのチーズボール　磯香和え みそちゃんこ　みかん	819	32.6	27.6	2.3	ご飯　八宝菜　大豆とじゃこの甘辛煮 中華風コーンスープ　みかん	799	34.2	26.9	2.4	船橋産食材を食べて知る日 A このしろ(このしろのチーズボール) のり（磯香和え） 旬の食材 B 白菜（八宝菜）
A・B	9（水）	ご飯　れんこんはさみ揚げ　豚肉と大根のカレー醤油煮 こまつなと生揚げのみそ汁　金時豆の甘煮	826	30.7	24.1	2.2	のりチーズトースト　和風カレー風味おでん　ひじきのマリネ 黒ごまミルクプリン	809	36.1	31.4	3.0	旬の食材 A れんこん（れんこんはさみ揚げ） 船橋産食材を食べて知る日 B 三番瀬のり(のりチーズトースト)
A・B	10（木）	もち玄米入りご飯　きびなごのさらさ揚げ　わさび和え 五目煮豆　じゃがいもと生揚げのみそ汁　みかん	783	35.5	22.7	2.3	黒コッペパン　コールスローサラダ　りんご フィッシュスープ（たらと野菜の入ったトマトベースのスープ） ヤンソンさんの誘惑 （じゃがいものグラタンのような料理で隠し味にアンチョビを使います） 【スウェーデンにちなんだ料理】	778	35.1	25.3	3.0	B ノーベル賞授賞式（12月10日）にちなみ、受賞式開催場所のスウェーデン（首都ストックホルム）にちなんだ料理。
A・B	11（金）	いりこ飯　ふくさ卵　まんばのけんちゃん　打ち込み汁　りんご	795	33.4	24.9	2.4	ご飯・千葉県産サラダ海苔　いかとポテトのチリソース くきわかめとじゃこのサラダ　豚肉と青菜のスープ　みかん	789	31.9	22.8	2.1	A いりこ飯（にぼし入りまぜご飯）・打ち込み汁（うどんの入った汁物）・まんばのけんちゃん（野菜の和え物）は香川県の郷土料理です。
A・B	14（月）	ご飯　赤魚の煮つけ　千草和え　さつまいものバター焼き みぞれ汁	782	31.8	18.2	2.3	ガーリックライス　豆腐とたらのナゲット　こまツナサラダ ミネストローネスープ　オレンジ	795	31.1	24.9	2.2	船橋産食材を食べて知る日 A だいこん（みぞれ汁） B こまつな(こまツナサラダ)
A・B	15（火）	麦ご飯　ひじき入り和風コロッケ　わかめときゅうりの酢の物 大根と生揚げのみそ汁 3年生給食なし	780	29.7	23.2	2.2	パングラタン　ブロッコリーサラダ　スパイスポテト 白いんげん豆と野菜のスープ　バナナ	788	36.1	29.6	2.9	船橋産食材を食べて知る日 A だいこん(大根と生揚げのみそ汁) Bブロッコリー（ブロッコリーサラダ）
A・B	16（水）	ご飯　さばの文化干し　大根サラダ　すき焼き風煮 さつまいもおやき	855	32.8	29.2	2.4	ブランコッペパン　ししゃも香味フライ　フレンチサラダ ポトフ　キウイフルーツ	790	39.7	29.6	3.0	旬の食材 A 白菜（すき焼き風煮） B かぶ（ポトフ）
A・B	17（木）	きんぴらご飯　レバーと芋のゆず香味ソース　ごま酢和え かぶとうち豆のみそ汁　みかん	782	32.3	25.2	2.4	キャロットライス　トマトチーズオムレツ こまつなとえのき茸のサラダ　洋風わかめスープ　オレンジ	791	32.6	30.4	2.4	船橋産食材を食べて知る日 こまつな (A ごま酢和え B こまつなとえのきだけのサラダ)
A・B	18（金）	キムチご飯　チーズトッポギ　いかのピリ辛焼き こまつなのナムル　わかめスープ　りんご 【韓国にちなんだ料理】	780	36.2	24.0	2.5	ココア揚げパン　ポテトサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ味)　肉団子スープ 海苔塩大豆　みかん	807	34.5	30.7	2.6	A 韓国料理です。トッポギは、韓国伝統のもちで、チーズとコチュジャンで甘辛い味付けに仕上げます。
A・B	21（月）	ご飯　魚【鰆】の柚子だれかけ　青菜のみぞれちりめん和え さつま汁　みかん 【冬至（12月22日）にちなんだ料理】	783	33.9	22.8	2.1	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（12月22日）にちなんだ料理】	780	35.5	30.9	2.7	冬至（12月22日）献立 かぼちゃやゆずを使った料理 A ゆず（魚【鰆】の柚子だれかけ） B かぼちゃ （ほうとううどん･かぼちゃ蒸しパン）
A・B	22（火）	デミオムライス　白いんげん豆サラダ　ABCスープ ココアゼリー 【クリスマス（12月25日）にちなんだ料理】	819	32.3	24.4	2.4	コッペパン　チキンの照り焼き　こまつなのソテー レンズ豆とトマトのスープ　手作りラスク 【クリスマス（12月25日）にちなんだ料理】	781	36.5	28.9	3.1	クリスマス（12月25日）献立 A デミオムライスは、デミグラスソースをかけたオムライスです。 B 手作りラスクは、星型の麩で作ります。

申込回数の合計（AまたはBに記入した○の数）を記入しましょう。

＊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。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

予約システムへの入力期間：9月25日(金)正午～10月6日(火)

<予約サイト>

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

今月の船橋産食材

だいこん・ねぎ・ブロッコリー・米

※こまつな・のり・スズキ・ぼら等は通年

資料引用元　食育フォーラム 2023-12