



令和5年 12月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	主な食品						旬の食材(12月) キャベツ・ハタハタ みはや	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	家庭で補う
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
こんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	金	ごはん				米		エネルギー 825 kcal					
		うずら卵とチキンのカレー	鶏肉 白花生 とうもろこし	粉チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生薬 りんご	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター	たんぱく質 30.5 g				
		豆とちくわのサラダ	ちくわ 大豆		人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 27.5 g				
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.3 g				
										家庭で補う 海藻類			
4	月	麦ごはん				米 麦		エネルギー 809 kcal					
		三色そばろどんの具	豚肉 大豆 卵 かつお節		小松菜	生姜	砂糖	ごま	たんぱく質 33.4 g				
		キャベツスープ	ベーコン 鶏肉		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃが芋		脂質 27.2 g				
		カップでヤクルト		乳製品					食塩相当量 2.5 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う きのこと				
5	火	おかかごはん	味付けおかか	釜揚げしらす のり		米 麦		エネルギー 718 kcal					
		ハタハタのから揚げ	はたはた			生姜	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 30.0 g				
		友禅和え	かまぼこ 錦糸卵		小松菜 人参 なばな	大根 レモン	砂糖		脂質 18.9 g				
		だまこ汁	鶏肉		人参 せり	白果 ごぼう エリンギ 長ねぎ	だまこもち		食塩相当量 2.5 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類				
6	水	コーンピラフ	ベーコン 鶏肉		人参	コーン マッシュルーム	玉ねぎ グリンピース	米	なたね油	バター			
		鮭のかりかりフライ	鮭				小麦粉 コーンフレーク パン粉	なたね油	たんぱく質 30.6 g				
		ABCスープ	ウインナー		かぶの葉 人参 小松菜	にんにく かぶ 玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル	脂質 26.7 g				
		みかん				みかん			食塩相当量 2.7 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご				
7	木	麦ごはん				米 麦		エネルギー 770 kcal					
		生揚げの和風カレーどんの具	豚肉 生揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	澱粉	なたね油	たんぱく質 29.5 g				
		磯香和え		のり	人参 小松菜	もやし			脂質 21.5 g				
		焼きいも					さつま芋		食塩相当量 2.2 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの				
8	金	ごはん				米		エネルギー 845 kcal					
		いかの梅衣揚げ	いか			梅	小麦粉 天ぷら粉	なたね油	たんぱく質 42.9 g				
		チーズ入り納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草	もやし えのき茸			脂質 26.6 g				
		豚肉と里芋の煮つけ	豚肉 高野豆腐		人参	ごぼう しめじ しいたけ 舞茸	さといも こんにやく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.8 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚				
11	月	五穀わかめごはん		わかめごはんの素		米 五穀米		エネルギー 759 kcal					
		生揚げの肉詰め煮	生揚げ 豚肉			長ねぎ 生姜	澱粉 砂糖		たんぱく質 33.8 g				
		おかかコーンと和え	かつお節		小松菜 人参	コーン もやし			脂質 26.9 g				
		キャベツと玉葱のみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ			食塩相当量 3.0 g				
		小麦と卵のクレープ(あまおう)	卵	スキムミルク		いちご	小麦 砂糖	マーガリン		家庭で補う いも類			
12	火	五色ごはん				米		エネルギー 709 kcal					
		ししゃものサクサク揚げ	ししゃも						たんぱく質 31.6 g				
		切干大根のナムル	ハム						脂質 23.4 g				
		関東煮(かんとだき)	うずら 枝豆 とじやこボール	昆布	人参	大根	こんにやく		食塩相当量 2.8 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品				
13	水	ごはん				米		エネルギー 730 kcal					
		かにかまど卵の中華あんかけ	かにかま(かになし) 卵		人参 なら				たんぱく質 31.8 g				
		中華きゅうり							脂質 18.4 g				
		韓国風肉じゃが	豚肉		人参	にんにく 白菜キムチ	じゃが芋 しらす 砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 3.0 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類				
14	木	きなこ揚げパン				きな粉		エネルギー 731 kcal					
		豆腐団子スープ	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生薬 長ねぎ れんこん 白菜	パン粉 澱粉 マロニー	ごま油	たんぱく質 30.9 g				
		ツナコーンサラダ	ツナ		人参	コーン キタノリ ほうれん草 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	脂質 29.4 g				
		みはや				みはや			食塩相当量 3.0 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご				
15	金	麦ごはん				米 麦		エネルギー 744 kcal					
		豚肉と焼き豆腐のすき焼きどんの具	豚肉 豆腐		人参	長ねぎ 白菜	しらたき 砂糖		たんぱく質 30.7 g				
		小松菜のごま酢和え	わかめ	小松菜		もやし コーン	砂糖	ごま	脂質 24.1 g				
		りんご				りんご			食塩相当量 2.0 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚				
18	月	スパゲティ				スパゲティ		エネルギー 819 kcal					
		サーモンクリーム	ベーコン 鮭 白花生	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	じゃが芋 小麦粉	なたね油	バター	たんぱく質 31.6 g			
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油	脂質 29.3 g				
		フルーツ白玉		寒天		パイン みかん 黄桃	白玉 砂糖		食塩相当量 2.6 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご				
19	火	五目ごはん				鶏肉 油揚げ		エネルギー 774 kcal					
		南瓜とツナの春巻き	白花生 ツナ		人参	えのき茸 ごぼう 枝豆	米 こんにやく 砂糖	なたね油	たんぱく質 35.0 g				
		柚子香揚げ		昆布		きゅうり キャベツ ゆず			脂質 25.9 g				
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにやく		食塩相当量 3.0 g				
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの				
20	水	ゆかりごはん				ゆかり		エネルギー 865 kcal					
		カレー風味から揚げ	鶏肉			生姜	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 32.1 g				
		チーズとブロッコリーのサラダ		チーズ わかめ	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 34.8 g				
		ジュリアンスープ	ベーコン 鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ			食塩相当量 2.6 g				
		米粉のクリスマスケーキ(チョコ)	豆乳				米粉 砂糖		家庭で補う いも類				

※食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

栄養価の12月平均値	
エネルギー	778 kcal
たんぱく質	32.5 g
脂質	25.8 g
食塩相当量	2.6 g