



10月給食予定献立表



令和3年

流山市立北部中学校

日にち	おはしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん	パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖		油脂	食塩 相当量(g)	脂質(g)
						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		
1金			麻婆豆腐丼	春雨サラダ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にら 人参	長ねぎ にんにく 生姜 とうもろこし きゅうり キャベツ みかん 黄桃 パイン	米 麦 砂糖 てん粉 春雨 杏仁豆腐	ごま油 ごま	870	30.3 27.5 2.3		
4月			ジャンバラヤ	鶏肉の香草焼き かぼちゃの クリームシチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ビーマン 赤パプリカ パセリ かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 生姜 白菜 にんにく マッシュルーム	米 てん粉 パン粉 小麦粉	バター オリーブオイル 植物油 豆乳バター	832	36.4 28.0 2.5		
5火			ごはん	サバのみそ煮 のり酢和え 沢煮椀	サバ みそ ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 生姜 長ねぎ たけのこ 大根 ごぼう えのきたけ	米 三温糖	ごま油	822	37.0 26.8 3.3		
6水			鮭としめじの バターしょう油 ごはん	肉豆腐 わかめとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	サケ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	わけねぎ 人参 さやいんげん	しめじ 白菜 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ オレンジ	米 三温糖 てん粉 じゃが芋	バター 植物油	826	37.7 26.8 3.3		
7木			中華丼	春巻き もずく卵スープ	豚肉 鶏肉 なると 卵 豆腐	牛乳 もずく	人参	白菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ たけのこ もやし 生姜	米 てん粉 小麦粉 春雨	植物油 ごま ごま油	818	28.4 28.3 3.5		
8金			きなこ 揚げパン	ポークビーンズ 小松菜スープ	大豆 きな粉 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ 大根 マッシュルーム とうもろこし	コッペパン 砂糖	植物油 豆乳バター	816	32.1 29.0 3.3		
11月			ハヤシライス	ブロッコリーサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	人参 グリーンピース ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム カリフラワー レモン とうもろこし りんご	米 小麦粉 砂糖	植物油 バター	811	26.7 27.7 2.4		
12火			キムタク ごはん 長野県の献立	山賊焼き 野菜菜の和え物 たけのこ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	わけねぎ 人参 野沢菜	白菜 大根 生姜 にんにく キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 てん粉 お麩	植物油 ごま ごま油	799	31.5 28.7 3.7		
13水			ごはん (じゃこふりかけ)	ホツケの一夜干し ひじきの炒め煮 けんちん汁 はちみつレモンゼリー	じゃこ 油揚げ かつお節 大豆 ホツケ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参	しらたき 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 さと芋 三温糖 砂糖 ゼリー	ごま 植物油 ごま油	832	38.8 23.4 3.4		
14木			ジャージャー麺	中華サラダ 黒糖蒸しパン	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 長ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし もやし レーズン	中華めん 砂糖 てん粉 黒砂糖 小麦粉	植物油 ごま ごま油 バター	836	30.2 24.5 2.9		
15金			サンマの かば焼き丼	わかめの酢の物 豚汁	サンマ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく	米 てん粉 砂糖 じゃが芋	植物油 ごま	843	31.4 31.3 3.5		
18月			切干大根 ビビンバ	厚揚げのキムチ炒め キャラメルポテト	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参 チンゲン菜	大根 生姜 にんにく キャベツ たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 てん粉 さつま芋 はちみつ	ごま ごま油 アーモンド バター	862	26.2 31.7 2.1		
19火			ごはん	豚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 呉汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 てん粉 砂糖	ごま 植物油	839	38.6 28.8 3.2		
20水			胚芽パン (メープルマーガリン) カナダの料理	サーモンのトマト煮込み プーティーン 野菜スープ	サケ ベーコン ひよこ豆 鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	かぶ にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜	胚芽パン てん粉 メープルシロップ じゃが芋 砂糖 さつま芋	植物油 バター	815	31.9 30.7 3.6		
21木			きのこ カレールイス	ごぼうサラダ フルーツ白玉	鶏肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 黄桃 マッシュルーム しめじ えのきたけ きゅうり ごぼう 玉ねぎ みかん とうもろこし パイン	米 麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	植物油 ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	862	23.1 23.2 2.2		
22金			ひじきごはん	焼きシシャモ さつま芋の白和え だまこ汁	豆腐 油揚げ みそ シシャモ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	白菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 麦 さつま芋 だまこ餅 砂糖	植物油 ごま ごま油	783	29.1 22.1 2.8		
25月			サフランライスの クリームソースかけ	揚げ魚のマリネ かぶのスープ	鶏肉 タラ	牛乳 生クリーム	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン とうもろこし かぶ しいたけ	米 小麦粉 てん粉 砂糖	バター 植物油 オリーブオイル	792	28.5 26.6 2.7		
26火			かやくごはん	ハンバーグのおろしソース キャベツのおかか和え すいとん汁 みかん	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白菜 長ねぎ しいたけ 大根 キャベツ えのきたけ しらたき みかん こんにゃく 生姜	米 麦 三温糖 小麦粉 白玉粉	ごま	825	32.3 20.6 3.2		
27水			五目 チャーハン	チャブチェ ワンタンスープ お米みかんタルト	豚肉 なると 卵	牛乳	わけねぎ 人参 にら 小松菜	にんにく 長ねぎ キャベツ しいたけ もやし しめじ	米 砂糖 てん粉春雨 小麦粉 てん粉 みかんタルト	ごま油 植物油 ごま	809	26.1 23.3 2.9		
28木			ごはん	カツオの更紗揚げ 筑前煮 大根のみそ汁	カツオ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 小松菜 人参	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ	米 てん粉 さと芋 三温糖	植物油	799	42.0 25.0 2.6		
29金			スパゲティ ナポリタン	ツナサラダ パンブキンマフィン	ウインナー ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	植物油 バター	801	27.8 28.1 2.4		

今月の目標 「食べ物の働きについて知ろう」
6つの食品群、5大栄養素を理解し、バランスよく食べよう



今月の 平均栄養価	823	31.7 26.7 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5