



11月給食予定献立表



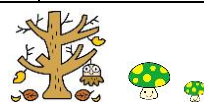
令和3年

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
							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月			中華おこわ	キムチ鍋 花豆(トーフア)	豚肉 鶏肉 みそ きな粉	牛乳	人参	生姜 大豆もやし 白菜 長ねぎ 大根 わらび しめじ 黄桃 たけのこ	米 もち米 豆乳杏仁 黒みつ 砂糖 パン粉 てん粉	植物油 ごま油	778	30.0 23.0 2.6		
4木			親子丼	和風和え お麩のすまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	人参 三つ葉 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 長ねぎ えのきたけ	米 三温糖 てん粉 砂糖 お麩	ごま	787	34.5 23.5 3.7		
5金			ごはん	アジのおろししょう油かけ 茎わかめのきんぴら 豚汁	アジ 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	大根 生姜 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ	米 てん粉 三温糖 じゃが芋	植物油	808	36.2 25.1 3.7		
8月			和風ピラフ	揚げごぼうサラダ コーンスープ	ツナ じゃこ ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく 枝豆 ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	米 てん粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	豆乳バター 植物油 ごま油 バター	813	24.4 27.2 2.9		
9火			こぎつね ごはん	サバの文化千し 五目豆 にら玉汁	卵 油揚げ 鶏肉 サバ 大豆 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 グリーンピース にら	こんにゃく れんこん 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 三温糖	ごま	883	39.3 35.8 3.9		
10水			みそラーメン	揚げしゅうまい 春雨サラダ プリン	豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 なら 小松菜	もやし にんにく きゅうり 長ねぎ とうもろこし 生姜 キャベツ	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖 プリン	ごま ごま油 植物油	810	30.9 34.8 3.7		
11木			ごはん (ひじきふりかけ)	豆腐ハンバーグきのこソース 野菜の梅おかか和え いものこ汁 みかん	豆腐 かまぼこ 生揚げ じゃこ かつお節 鶏肉	牛乳 ひじき	しそ 人参	えのきたけ しめじ 大根 しいたけ 玉ねぎ みかん キャベツ こんにゃく 梅 白菜 長ねぎ きゅうり	米 砂糖 てん粉 さと芋	ごま ごま油	796	32.3 22.1 2.8		
12金			ごはん	カツオの角煮 のり酢和え 豆乳みそ汁	カツオ ツナ 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 生姜 玉ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ	米 てん粉 砂糖 じゃが芋	植物油	795	36.2 21.7 3.8		
15月			チキン カレーライス	ハニーサラダ フルーツサラダ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく みかん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄桃 アロエ バイン レモン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	植物油	870	25.1 23.0 2.4		
16火			イワシの かば焼き丼 (千葉県の特産)	小松菜のおひたし みそけんちん汁 ちば人参ゼリー	イワシ かまぼこ 豆腐 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 白菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 てん粉 砂糖 さと芋 ゼリー	植物油 ごま	827	31.8 27.0 3.3		
17水			ごはん	酢豚 ナムル わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし 白菜 長ねぎ 生姜 ぜんまい れんこん	米 じゃが芋 てん粉 砂糖	植物油 ごま油 ごま	786	24.9 26.2 3.0		
18木			五目ごはん	さつま芋とごぼうの甘辛煮 おでん	鶏肉 うずら卵 ちくわ 油揚げ はんぺん さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	枝豆 れんこん 大根 ごぼう 生姜 にんにく こんにゃく	米 麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋 てん粉 三温糖	植物油	871	28.6 23.9 3.9		
19金			黒パン	グラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ カリフラワー レモン とうもろこし セロリ キャベツ 大根	黒パン パン粉 マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖	植物油 バター	778	31.6 29.3 3.9		
22月			ひじきと ベーコンの ピラフ	ワカサギフリッター オニオンエッグスープ アップルコンポート	ベーコン ワカサギ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ りんご	米 小麦粉 てん粉	植物油 豆乳バター	794	24.6 29.2 2.3		
24水			すき焼き丼	塩肉じゃが なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	白菜 しらたき 大根 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ なめこ キャベツ	米 麦 三温糖 てん粉 じゃが芋	植物油	883	36.9 25.8 3.5		
26金			胚芽パン (イチゴジャム) (ロシアの料理)	鶏肉のハーブ焼き オリビエサラダ ボルシチ	鶏肉 卵 ツナ 豚肉	牛乳 生クリーム サワークリーム	人参 パセリ トマト	にんにく きゅうり 玉ねぎ 枝豆 セロリ ピーズ キャベツ 大根	胚芽パン ジャム パン粉 ノンエッグ マヨネーズ	豆乳バター 植物油 ノンエッグ マヨネーズ	811	39.5 29.9 2.9		
29月			わけねぎの チャーハン	みそワタンスープ スイートポテト	豚肉 なんと 卵 みそ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 わけねぎ	にんにく もやし 長ねぎ たけのこ レーズン りんご	米 麦 小麦粉 てん粉 砂糖 さつま芋	ごま油 バター	845	25.0 26.1 2.6		
30火			カレーうどん	サケフライ キャベツの即席漬け 流山小松菜マフィン	鶏肉 サケ 卵	牛乳	ほうれん草 人参 しそ 小松菜	生姜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 てん粉 パン粉 グラニュー糖	バター 植物油 ごま	811	31.1 32.3 3.6		

今月の目標 「感謝して食べよう」

給食に関わる人への感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」をしよう



今月の 平均栄養価	814	31.1 26.8 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5