



10月給食予定献立表



令和6年度

流山市立北部中学校

日 に ち	お ほ 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		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩 相当量(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	火		鶏肉と青ねぎの ピラフ	ポークビーンズ ポテトスープ	鶏肉 大豆 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳	わけねぎ 人参 トマト さやいんげん 小松菜	コーン にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	751	30.6	24.3	
2	水		すき焼き丼	切干大根の酢の物 厚揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 ハム 生揚げ みそ	牛乳	人参	白菜 干し椎茸 白滝 玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 こんにゃく	米 三温糖 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	780	34.9	25.4	
3	木		五目チャーハン	鶏の唐揚げ 春雨スープ ひとくちみかんゼリー	豚肉 炒り卵 なたと巻き 鶏肉 ハム	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ もやし	米 麦でん粉 小麦粉 ゼリー	ごま油 揚げ油 春雨 ごま	833	31.3	30.9	
4	金		ホイコーロー丼	手作りツナチーズ春巻き 杏仁豆腐	豚肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ	人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん バイン もも	米 三温糖 でん粉 小麦粉 春巻きの皮 砂糖 豆乳杏仁豆腐	ごま油 ごま サラダ油 揚げ油	896	31.9	29.5	
7	月		キムタクご飯	ししゃもフリッター さつま芋のみそ汁 菊花みかん	豚肉 豆腐 油揚 げみそ	牛乳 ししゃもフリッター	わけねぎ 小松菜	キムチ つば漬 大根 長ねぎ みかん	米 さつまいも	ごま ごま油 揚げ油	822	28.8	30.1	
8	火		塩バターラーメン	中華うま煮 マラーカオ	豚肉 鶏肉 なたと巻き 豆腐 うずら卵 液卵	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 さくらげ キャベツ コーン 長ねぎ 白菜 干し椎茸 玉ねぎ	ラーメン 砂糖 でん粉 三温糖 おトクミックス	サラダ油 バター ごま油	881	35.7	37.3	
9	水		じゃこ菜めし	アーモンド和え 豆腐ハンバーグおろしソース 麦みそ汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 わけねぎ	菜めしの素 大根 生姜 キャベツ もやし こんにゃく 椎茸	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま アーモンド	863	37.0	30.2	
10	木		目の愛護デー給食 コッペパン ブルーベリージャム	マスのフレック焼き ドレッシングサラダ キャロットポタージュ	マス 白いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 バセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	パンヅカ /ノエグ 70 コントロール パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	831	32.4	32.1	
11	金		ご飯	揚げ鶏とじゃが芋の煮物 秋のすまし汁 ウエハースココア	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 蓮根 ぶなしめじ 椎茸	米でん粉 じゃがいも 三温糖 里芋 ウエハース	揚げ油	788	27.3	25.1	
15	火		十三夜給食 秋味カレーライス	コーンサラダ フルーツ白玉	豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 椎茸 ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン みかん もも バイン	米 麦 じゃがいも 砂糖 白玉	サラダ油 ルーラー	870	24.7	22.7	
16	水		はちみつチーズ トースト	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト バセリ	キャベツ コーン レモン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム セロリ	パン はちみつ グラニュー糖 砂糖 マカロニ	バター サラダ油 オリーブ油	805	27.7	31.7	
17	木		ご飯	サバのもじおろしソース ひじきの炒め煮 豚汁	サバ揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 白滝 白菜 こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	887	34.3	36.1	
18	金		わかめご飯	肉じゃが キャベツのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめご飯の素 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 白滝 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油	775	29.1	19.5	
21	月		中華おこわ	家郷豆腐 中華卵 コーンスープ お魚アーモンド	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	人参 山菜ミックス チンゲン菜 小松菜	生姜 もやし 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ コーン	米もち米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 お魚アーモンド	771	33.9	29.3	
22	火		かやくご飯	タラフリッター 五目豆 赤だしみそ汁	鶏肉 大豆 昆布 タラフリッター さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく	米 麦 三温糖	ごま 揚げ油 サラダ油	813	33.3	28.9	
23	水		抹茶ミルク 揚げパン	こまつなサラダ 秋のポトフ ゆら早生みかん	ツナ 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 バセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン かぶ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 早生みかん	パン グラニュー糖 砂糖 さつまいも	揚げ油 サラダ油	836	29.2	31.5	
24	木		ご飯	カツオの甘辛生姜ソース のり酢和え 沢煮椀	カツオ揚げ ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 もやし たけのこ 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖	揚げ油 ごま	752	25.8	22.7	
25	金		ご飯	竹輪のカレー揚げ きんぴらごぼう キムチみそ汁	竹輪揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら さやいんげん	ごぼう キャベツ 長ねぎ キムチ こんにゃく	米 三温糖	揚げ油 ごま油 ごま	788	28.0	26.0	
28	月		焼肉ピラフ	コマイフライの みりんマスタードソース クラムチャウダー	豚肉 みそ こまひフライ あさり	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 バセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 揚げ油 サラダ油 バター	835	32.7	29.8	
29	火		親子丼	お揚げの和え物 呉汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	人参 わけねぎ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 三温糖 砂糖	ごま サラダ油	809	37.1	26.6	
31	木		ハロウィン給食 スバゲティ ミートソース	ハニーサラダ パンブキンマフィン	豚肉 大豆 ひよこ豆 液卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり レモン	スバゲティ 砂糖 はちみつ 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 サラダ油 豆乳バター バター	849	31.5	30.0	

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、バランスよい食事をしよう



今月の 平均栄養価	821	31.3	28.6
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6
		3.1	2.5