



# 11月給食予定献立表



流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

令和6年度

日 の 日	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		
					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		カレーピラフ	マグロカツ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 マグロカツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎぶなしめじ 枝豆 コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 豆乳バター 揚げ油	795	28.0 25.8 3.0
5	火		ハヤシライス	ごまドレサラダ フルーツのゼリー和え	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	にんにくしょうが マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 みかん パイン ももりんご	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター 揚げ油 ごま油	821	23.4 23.5 2.5
6	水		ご飯	ハンバーグのガーリックソース じゃがいもの和風サラダ たぬき汁	ハンバーグ さつまいも みそ	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	にんにく えのきたけ ぶなしめじ 椎茸 コーン 胡瓜 白菜 ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	804	32.3 24.9 3.4
7	木		シナモントースト	パンネのミートソース煮 コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 バター	806	27.7 27.6 3.0
8	金		ご飯	メンチカツ 切干大根の煮物 みそけんちん汁	メンチカツ 豚肉 豆腐 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	切干大根 干し椎茸 白菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 里芋	揚げ油 サラダ油	843	28.5 28.4 3.3
11	月		豚キムチ丼	みそワタンスープ 大学芋	豚肉 鶏肉 なると巻き みそ	牛乳	にら 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ キムチ もやし 長ねぎ	米 麦 ワンタン さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま油 揚げ油	885	29.0 25.6 3.0
12	火		みそバター ラーメン	ししゃもフリッター パンサンスー	豚肉 みそ ししゃも アツタ ハム	牛乳	人参	にんにくしょうが 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	ラーメン 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま油 揚げ油	769	29.9 36.0 3.1
13	水		きつねご飯	五目厚焼き玉子 ごま酢和え 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ たまご焼き ハム 生揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖	ごま サラダ油	790	33.3 27.3 3.1
14	木		ご飯	タラのごま照り焼き れんこんのきんぴら 呉汁 ぶどうゼリー	タラ 豚肉 さつまいも 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが 蓮根 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 てん粉 三温糖 ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	773	35.2 18.7 3.3
18	月		麻婆豆腐丼	小松菜のナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 にら 小松菜 わけねぎ	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 てん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	800	32.0 25.8 3.3
19	火		千産千消デー給食 小松菜ご飯	イワシの香味揚げ ひじきサラダ さつまいものみそ汁 人参ゼリー	ちりめんじゃこ イワシ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜 わけねぎ	大根 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 三温糖 さつまいも ゼリー	ごま油 ごま 揚げ油	888	34.6 29.8 3.6
20	水		コッペパン りんごジャム	揚げじゃがのトマト煮 ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	揚げ油 オリーブ油 サラダ油	776	27.2 28.8 2.7
21	木		ご飯	ヤンニョムチキン チャプチェ ニラ玉スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	米 てん粉 砂糖 水あめ 春雨	揚げ油 ごま油 ごま サラダ油	879	38.5 29.1 2.7
22	金		ご飯	サバのみそ煮 野菜の和風和え いも煮汁	サバのみそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし こんにゃく ごぼう まいたけ	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油 ごま油	787	32.3 24.1 2.8
25	月		黒ごまきな粉 揚げパン	ツナサラダ さつまいものシチュー	きな粉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	ごま 揚げ油 サラダ油 バター	875	27.0 35.7 2.9
26	火		ポーク カレーライス	花野菜サラダ ナタデココヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉 ねぎ カリフラワー コーン レモン パイン もも みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 ナタデココ	サラダ油 ルー	879	26.9 26.0 2.3
27	水		ご飯	白身魚のみそチーズ焼き 縄文和え 厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー	バス(魚) みそ 生揚げ かつお節	牛乳 チーズ ひじき	パセリ ほうれん草 人参 小松菜	レモン キャベツ 蓮根 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 ゼリー	ノンfat マヨ くろみ ごま	785	34.2 25.9 3.0
28	木		小松菜の ペペロンチーノ	シーフードサラダ みりんマフィン	ベーコン エビ イカ 卵	牛乳	小松菜 人参	エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 オリーブ油 バター	758	28.4 25.1 2.2
29	金		さつまいもご飯	肉豆腐 きりたんぼ汁 早香みかん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 干し椎茸 長ねぎ ごぼう こんにゃく まいたけ 早香みかん	米 さつまいも 三温糖	ごま サラダ油	770	29.6 20.1 2.6

## 今月の目標 「感謝して食べよう」

食べ物や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	815	30.7 27.0 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5