



12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 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		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		食塩 相当量(g)
2	月		ごはん	酢豚 えび団子のみぞれスープ みかん	豚肉 えびボール 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 大根 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ みかん	米 てん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油	820	28.7 25.0 2.5
3	火		ごはん	ししゃもの唐揚げ 韓国風肉じゃが ごまみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 なら 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 白滝 大根 ごぼう	米 てん粉 じゃがいも 三温糖 里芋	揚げ油 ごま油 ごま	830	30.1 28.7 3.2
4	水		みそラーメン	鶏肉と白菜の中華炒め チーズ蒸しパン	豚肉 みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 チーズ	人参 なら ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ラーメン 砂糖 てん粉 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま ごま油 バター	861	36.7 32.7 3.0
5	木		コーンマヨ トースト	じゃこサラダ ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	パセリ 人参 トマト	コーン キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム セロリ	食パン マカロニ 砂糖	ノエッグ マヨ サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油	786	28.3 32.3 3.0
6	金		冬の カレーライス	こまつなサラダ フルーツみつ豆	豚肉 ツナ 赤えんどう豆	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー 小松菜	生姜 にんにく 蓮根 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 カルー	825	24.4 23.6 2.4
9	月		キンパ風 混ぜごはん	コマイフライの チリソースかけ 白菜とうずら卵の中華スープ	豚肉 こまいフライ 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	人参 小松菜	にんにく たくあん キムチ 長ねぎ 生姜 白菜 きくらげ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま 揚げ油	779	28.9 30.7 3.4
10	火		きな粉揚げパン	コールスローサラダ 洋風おでん	きな粉 ツナ ウィンナー ちくわ 揚げボール	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 大根 こんにゃく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ノエッグ マヨ	768	26.5 31.6 2.9
11	水		豚の柳川井	ごま酢和え 石狩汁	豚肉 卵 サケ 豆腐 みそ	牛乳	わけねぎ 人参	玉ねぎ ごぼう 白滝 もやし キャベツ きゅうり 大根 コーン 長ねぎ	米 三温糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	833	38.9 26.0 3.2
12	木		ごはん	サバのゆずみそかけ 揚げごぼうの和風サラダ じゃがいものみそ汁	サバ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	ゆず ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 てん粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	790	31.3 25.5 3.0
13	金		ジャンバラヤ	もやしとコーンのサラダ クラムチャウダー	豚肉 ひよこ豆 ウィンナー ハム あさり 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 赤パプリカ パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン きゅうり ぶなしめじ	米 麦 三温糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま サラダ油 バター	773	26.9 27.6 2.6
16	月		青ネギツナ チャーハン	中華ラビオリ キムチ鍋	ツナ 中華ラビオリ 肉団子 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 わけねぎ なら	にんにく 長ねぎ 白菜 大根 ぶなしめじ キムチ	米	サラダ油 ごま油 揚げ油	797	30.3 30.0 2.7
17	火		冬至の日給食 カレーうどん	がんもの五目煮 南瓜と小豆のマフィン	豚肉 がんもどき ちくわ 鶏肉 卵 小豆	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん かぼちゃ	生姜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 椎茸	うどん じゃがいも 三温糖 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 カルー バター	758	20.3 29.2 3.0
18	水		クリスマス給食 コーンピラフ	クリスピーチキン ポトフ クリスマスカップケーキ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	グリーンピース 人参 パセリ	玉ねぎ コーン かぶ キャベツ セロリ	米 パン粉 コンソレク じゃがいも カップケーキ	バター ノエッグ マヨ	854	37.2 26.0 2.5

今月の目標 「病気を予防しよう」

～免疫力や、抵抗力を高めるような栄養をとって、寒さに負けない体作りをしよう～

※ 3学期は1月8日(水)より給食が始まります。



今月の 平均栄養価	806	29.9 28.4 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5