



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 加ール | 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 加ール 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 |