



9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7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	火		チキン カレーライス	こまつなサラダ 和梨ゼリー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン レモン	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 和梨ゼリー	カレールー サラダ油	770	21.0 20.2 2.3
3			水		ご飯	サバのみそ煮 キャベツの即席漬け だまこ汁	サバみそ 油揚げ	牛乳	しそ 人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ 胡瓜 白菜 ごぼう	米 強化米 砂糖 だまこもち	ごま
4	木		コッペパン りんごジャム	タンドリーチキン 粉ふきいも トマトの卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	コッペパン りんごジャム じゃがいも てん粉	サラダ油	768	33.0 27.5 3.4
5			金		ベーコンとツナの トマトスパゲティ	アーモンドサラダ 流山みりんマフィン	ベーコン ツナ 卵	牛乳	ピーマン トマト 人参	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン 胡瓜 レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 アーモンド サラダ油 バター
8	月		ピリ辛焼き肉丼	コロッケ チンゲン菜のスープ	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ もやし えのきたけ たけのこ	米 強化米 砂糖 野菜コロッケ	ごま油 揚げ油	801	28.3 27.7 2.4
9			火		はちみつレモン トースト	ポークビーンズ 野菜スープ	豚肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト さやいんげん 小松菜	レモン にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン 砂糖 グラニュー糖 はちみつ じゃがいも	マーガリン バター サラダ油
10	水		ご飯	サケのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 豚汁	サケ みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	切干大根 干し椎茸 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 三温糖 じゃがいも	ノエッグ マヨ サラダ油	784	33.9 25.8 3.3
11			木		すき焼き丼	ツナとわかめのサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 白滝 玉ねぎ 長ねぎ 胡瓜 キャベツ えのきたけ	米 強化米 三温糖 てん粉	サラダ油 ごま油 ごま
12	金		鶏五目おこわ	アジフライ さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ アジフライ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干し椎茸 大根 長ねぎ	米 もち米 強化米 三温糖 さつまいも	サラダ油 揚げ油	754	28.2 23.9 3.4
16			火		チキンピラフ	キャベツメンチカツ 米粉のコンソースープ	鶏肉 ベーコン キャベツメンチカツ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 トマト グリーンピース パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 強化米 じゃがいも 米粉	バター 揚げ油
17	水		みそバター ラーメン	枝豆とコーンのフリッター チャプチェ	豚肉 みそ フリッター	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ コーン 干し椎茸	ラーメン 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油 揚げ油	784	28.9 35.1 2.7
18			木		サンマご飯	肉じゃが 大根のみそ汁	サンマ 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 白滝 大根 長ねぎ	米 強化米 三温糖 じゃがいも	揚げ油 ごま サラダ油
19	金		ご飯	家郷豆腐 トックスープ ヨーグルト	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし ぶなしめじ 長ねぎ	米 強化米 砂糖 てん粉 トック	サラダ油 ごま油	758	28.9 21.3 2.1
22			月		高菜じゃこ チャーハン	揚げぎょうざ ニラたまスープ	豚肉 ぎょうざ なると巻き 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 にら 小松菜	長ねぎ 大根	米 強化米 砂糖 てん粉	ごま油 ごま 揚げ油
24	水		黒ごまきな粉 揚げパン	コールスローサラダ 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 コーン 胡瓜 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン 砂糖 小麦粉 さつまいも	ごま 揚げ油 ノエッグ マヨ バター	881	26.8 36.5 2.7
25			木		ご飯	ハンバーグの照焼きのソース れんこんのきんぴら 赤だしみそ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ 豆みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ 椎茸 蓮根 大根 長ねぎ こんにゃく	米 強化米 砂糖 てん粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま
26	金		ご飯	アジの立田揚げ アーモンド和え 豆乳みそ汁	アジ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 てん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド サラダ油	832	33.2 28.5 2.6
29			月		切り干し ビビンバ	揚げ春巻き ワントンスープ	豚肉 みそ 春巻き 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 切干大根 もやし ぶなしめじ キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 麦 強化米 砂糖 ワントンの皮	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油
30	火		ハヤシライス	こまつなソテー 豆乳杏仁豆腐	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ みかん パイナップル もも	米 強化米 麦 じゃがいも 豆乳杏仁豆腐 砂糖	サラダ油 ハヤシルー	816	24.4 24.9 2.4

今月の目標 「正しく配膳をしよう」

食事のマナーにも通じる食器の配膳や手際よく配膳することについて考えてみよう



今月の 平均栄養価	797	29.2 27.0 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5