



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	たんぱく質(g)
				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	
2 火		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
3 水		チキン カレーライス	こまツナサラダ 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
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 じやがいも でん粉	サラダ油	768
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	794
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 えのきだけ たけのこ	米 強化米 砂糖 野菜コロッケ	ごま油 揚げ油	801
9 火		はちみつレモン トースト	ポークピーンズ 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 じやがいも	マーガリン バター サラダ油	831
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	ノンオフ マヨ サラダ油	784
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 白滷 玉ねぎ 長ねぎ 胡瓜 キャベツ えのきだけ	米 強化米 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	814
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
16 火		チキンピラフ	キャベツメンチカツ 米粉のコーンスープ	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	835
17 水		みそバター ラーメン	枝豆とコーンのフリッター チャップチエ	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
18 木		サンマご飯	肉じゃが 大根のみそ汁	サンマ漬粉 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 白滷 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	804
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 でん粉 トック	サラダ油 ごま油	758
22 月		高菜じやこ 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 ちりめんじやこ	高菜漬け 人参 にら 小松菜	長ねぎ 大根	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 揚げ油	773
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	ごま油 揚げ油 ノンオフ マヨ バター	881
25 木		ご飯	ハンバーグの照焼きのこソース れんこんのきんぴら 赤だしのみそ汁	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 えのきだけ 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 でん粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	818
26 金		ご飯	アジの立田揚げ アーモンド和え 豆乳のみそ汁	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 でん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド サラダ油	832
29 月		切り干し ビビンバ	揚げ春巻き ワンタンスープ	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 ワンタンの皮	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	764
30 火		ハヤシライス	こまツナソテー 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 バイン 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	816

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