



10月給食予定献立表



令和7年度

流山市立東深井中学校

日 に ち	お は し の 日	牛 乳	献立名 ごはん パン めん	おかず デザート 主に体の組織をつくる	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) エネルギー (kcal)	
					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							
1 水		■	豚肉と青ねぎの ピラフ	チキンピーンズ ポテトスープ	豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	わけねぎ 人参 トマト さやいんげん 小松菜	コーン にんにく 玉ねぎ 白菜	米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油	766	28.1 21.7 3.1
2 木		■	五目チャーハン	鶏のレモン煮 春雨スープ ブチぶどうゼリー	豚肉 なると巻き 鶏肉 ハム	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 椿芽 レモン 玉ねぎ もやし	米 麦でん粉 砂糖 春雨 ぶどうゼリー	ごま油 揚げ油 ごま	752	29.5 20.7 3.0
3 金		■	ご飯	豆腐ハンバーグのおろしソース アーモンド和え 麦みそ汁	ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	大根 生姜 キャベツ もやし こんにゃく 椿芽	米 砂糖 里芋	アーモンド	833	32.3 27.6 3.0
6 月	お月見給食	■	イワシの かば焼き丼 はしを忘れずに！	ごま和え さつまいものみそ汁 お月見デザート	イワシ 豆腐 油揚げ みそ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 白菜 もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも お月見デザート	揚げ油 ごま	876	28.2 26.3 3.2
7 火		■	中華おこわ	厚揚げの辛みそ炒め 中華卵コーンスープ	豚肉 大豆 生姜揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	生姜 たけのこ メンマ 椿芽 にんにく 玉ねぎ コーン	米 もち米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	787	31.7 28.1 3.1
10 金		■	目の愛護デー給食 コッペパン ブルーベリージャム	タラのハーブ焼き ドレッシングサラダ キャロットボタージュ	タラ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	にんにく コーン キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン ジャムパン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ノンエッグマヨ オリーブ油 サラダ油 バター	818	30.1 30.2 3.2
14 火		■	サフランライスの クリームソースかけ	プロッコリーソテー りんごゼリー和え	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム 寒天	人参 パセリ プロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ コーン みかん パンももりんご	米 小麦粉 じゃがいも りんごゼリー	サラダ油 バター	773	21.9 22.2 1.6
15 水		■	じゃこ菜めし	肉じゃが なめこのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	菜めしの素 さやいんげん	玉ねぎ 人参 椿芽 白湯 なめこ 大根 白菜 長ねぎ	米 ジャガイモ 三温糖	ごま サラダ油	754	28.0 17.3 3.9
16 木		■	塩バターラーメン	厚揚げのキムチ炒め 豆乳黒糖蒸しパン	豚肉 鶏肉 なると巻き 生姜揚げ 豆乳	牛乳	人参 チングン菜	にんにく 生姜 長ねぎ きくらげ 白菜 コーン 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ レーズン	ラーメン 砂糖 でん粉 蒸しパンミックス 黒砂糖	サラダ油 バター 豆乳バター	817	28.1 25.0 2.7
17 金		■	ご飯	カツオの甘辛生姜ソース のり酢和え 沢煮椀	カツオ ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし たけのこ 大根 ごぼう 椿芽	米 砂糖	揚げ油 ごま	761	32.7 21.4 2.5
20 月		■	秋味カレーライス	コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 にんにく 椿芽 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン 胡瓜 もも キーパリソウ みかん ハイ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 カレール	795	20.0 19.4 2.4
21 火		■	キムタクご飯	チキンカツ わかめとじゃがいものみそ汁	豚肉 チキンカツ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	わけねぎ	白菜キムチ つぼ漬 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 ジャガイモ	ごま油 ごま 揚げ油	799	27.7 29.9 3.7
22 水		■	抹茶ミルク 揚げパン	こまツナサラダ ボトフ ゆら早生みかん	ツナ 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 かぶ葉 パセリ	抹茶 キャベツ 胡瓜 かぶ レモン かぶ 玉ねぎ セロリ ゆら早生みかん	コッペパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	772	26.6 28.4 2.8
23 木		■	ご飯	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 みそけんちん汁 ウエハースコア	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう 白菜 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 三温糖 里芋 ウエハース	揚げ油 サラダ油	784	25.8 23.8 2.9
24 金		■	きつねご飯	ボラの甘酢あんかけ 小松菜のすまし汁	油揚げ 鶏肉 ボラ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 大根 長ねぎ	米 三温糖 砂糖 でん粉	ごま 揚げ油 サラダ油	752	30.2 27.5 2.5
27 月		■	焼肉ピラフ	イワシフライ 五目スープ	豚肉 イワシフライ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 チングン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ もやし ぶなしめじ たけのこ きくらげ	米 砂糖	ごま油 揚げ油 ごま	763	27.7 24.5 3.2
28 火		■	はちみつチーズ トースト	プロッコリーサラダ ミニストローネ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	プロッコリー 人参 パセリ トマト	キャベツ コーン レモン セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン はちみつ グラニュー糖 砂糖 マカロニ	バター サラダ油 オリーブ油	811	25.8 31.4 3.5
29 水		■	ホイコーロー丼	手作り春巻き 豆乳杏仁豆腐	豚肉 みそ ハ丁みそ	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 みかん パイン もも	米 三温糖 豆乳 でん粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	871	26.4 24.9 2.8
30 木		■	ご飯	サバのもみじおろしソース ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	サバ 鶏肉 大豆 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	大根 白滝 長ねぎ	米 三温糖	揚げ油 サラダ油	840	30.4 32.8 3.0
31 金		■	ハロウィン給食 スペゲティ ミートソース	ハニーサラダ パンブキンマフィン	豚肉 大豆 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ キュウリ レモン	スパゲティ 砂糖 はちみつ 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 サラダ油 豆乳バター バター	835	30.0 27.8 2.8

今月の目標 「食べ物の働きについて知ろう」

6つの食品群・5大栄養素を理解し、バランスよい食事をしよう。



今月の 平均栄養価	798	28.1 25.5 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5