



# 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)	たんばく質(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)	食塩 相当量(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				
2月			ご飯	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 でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油	820	28.7	25.0
												2.5	
3火			ご飯	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 にら 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 白滝 大根 ごぼう	米 でん粉 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 にら 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 でん粉 おトケミックス	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	ノンエッグ 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	こまツナサラダ 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 カレー	825	24.4	23.6
												2.4	
9月			キンパ風 混ぜご飯	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 ノンエッグ 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			ご飯	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 でん粉 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 豆乳	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 にら	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 カレー 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 コンフレク じゃがいも カップケーキ	バター ノンエッグ 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
学校給食 摂取基準値	830	2.9
		32.0
		27.6
		2.5