



11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	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) 脂質(g) 食塩 相当量(g)
		牛 乳	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		
					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				
4 火		■■■ ハヤシライス	ごまドレサラダ マスカットゼリー和え	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 みかん バイン もも りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま油	796	28.4 20.5 2.7
5 水		■■■ きな粉揚げパン	にんじんサラダ 秋味クリームシチュー	きな粉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 もやし にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 椎茸	コッペパン 砂糖 小麦粉 さつまいも	揚げ油 サラダ油 ごま バター	803	28.5 32.7 2.7
6 木	■■■	■■■ ご飯	アジフライのレモンソースかけ じゃがいもの和風サラダ チゲ風みそ汁	アジフライ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 プロッコリー 小松菜	レモン 胡瓜 コーン 生姜 にんにく ごぼう 白 菜えのきたけ 長ねぎ 白菜キムチ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 サラダ油	785	28.2 22.1 2.8
7 金	■■■	■■■ きつねご飯	五目厚焼き玉子 くるみ和え 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 玉子焼き かつお節 生揚げ みそ 麦みそ	牛乳	さやいんげん 小松菜 人参	キャベツ 蓬 蓼 根 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 三温糖	サラダ油 ごま くるみ	757	28.2 25.4 3.0
10 月		■■■ ツナときのこの ピラフ	キャベツメンチカツ 野菜スープ ヨーグルト	ベーコン ツナ キャベツメンチカツ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	815	26.7 28.3 3.1
11 火		■■■ シナモン トースト	パンネのミートソース煮 コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト ビーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン グラニュー糖 マカロニ 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 バター	812	28.9 28.1 3.7
12 水	■■■	■■■ ご飯	鶏のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	鶏肉 みそ 豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	長ねぎ 生姜 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 三温糖 でん粉	ごま油 サラダ油	751	28.8 21.2 2.7
13 木	■■■	■■■ みそラーメン	わかさぎフリッター パンサンスー ぶどうゼリー	豚肉 みそ ハム	牛乳 わかさぎフリッター	人参 にら	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 もやし	中華めん 春雨 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	763	27.7 28.2 3.4
14 金	■■■	千産千消デー給食 ■■■ ご飯	イワシの香味揚げ 海苔酢和え かぶのみそ汁 しば人參ゼリー	イワシ ツナ 生揚げ みそ	牛乳 のり	わけねぎ ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし かぶ 白菜 エのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 人參ゼリー	揚げ油 ごま	782	29.3 25.5 2.8
17 月		■■■ 豚キムチ丼	みそワンタンスープ みりん大学芋	豚肉 鶏肉 なると巻き みそ	牛乳	にら 人參 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 長ねぎ	米 ワンタンの皮 さつまいも 水あめ	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	849	27.5 22.2 3.1
18 火	■■■	■■■ 鶏五目おこわ	塩肉じやが 白玉汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ 白滝 椎茸 長ねぎ	米 もち米 三温糖	サラダ油	769	27.5 18.9 2.7
19 水	■■■	■■■ ご飯	サケのボテサラ焼き 野菜のごま和え 豚汁	サケ 腎肉 白いんげん豆 豆腐 油揚げ 麦みそ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ	米 じゃがいも 里芋	ノンエッグマヨ ごま サラダ油 ごま油	772	30.3 24.4 2.6
20 木		■■■ ポーク カレーライス	野菜サラダ ナタデココヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 もやし レモン バイン ももみかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 ナタデココ	サラダ油 カレールー	813	28.1 22.1 2.2
25 火		■■■ コッペパン りんごジャム	チリコンカン ポテトスープ 早香みかん	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 早香みかん	コッペパン りんごジャム 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	806	29.7 27.2 3.4
26 水		■■■ 麻婆豆腐丼	中華サラダ 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 わかめ	人参 にら わけねぎ	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ 胡瓜 もやし コーン 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま	770	29.6 22.8 3.3
27 木	■■■	■■■ ひじきご飯	サバのごまみそ煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁	油揚げ サバ みそ かまぼこ かつお節 豆腐 みそ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 わけねぎ	生姜 長ねぎ もやし 大根 ごぼう こんにゃく	米 三温糖 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	761	31.6 23.9 3.4
28 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 黒ごまマフィン	ベーコン ツナ 卵	牛乳	ピーマン トマト 人參	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 バター サラダ油 ごま	792	28.8 30.3 2.5
今月の目標 「感謝して食べよう」										今月の 平均栄養価	788
食べ物や給食に関わる人への感謝の気持ちをもって 「いただきます」「ごちそうさま」をしよう。										28.3 24.6 2.9	
学校給食 摂取基準値										32.0 27.6 2.5	830

