



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)	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					
1月			キンパ風 混ぜご飯	ボラフライのチリソースがけ トックスープ	豚肉 ボラフライ 鶏肉	牛乳 韓国風のり	人参 小松菜	にんにく たくあん 白菜キムチ 長ねぎ 生姜 もやし ぶなしめじ	米 麦 砂糖 トック	ごま油 ごま 揚げ油	780	27.8	25.2	
2火			鶏ごぼうご飯	韓国風肉じゃが キャベツのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん 人参 にら 小松菜	ごぼう にんにく 玉ねぎ 白滝 キャベツ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油	773	29.3	24.0	
3水			小松菜ご飯	タラのみりんだれ ゆかり和え さつま芋のみそ汁	タラ 豆腐 油揚げ 麦みそ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 わけねぎ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ゆかりご飯の素	米 さつまいも	ごま油 ごま 揚げ油	779	29.1	20.3	
4木			ココア揚げパン	コールスローサラダ 塩豚とじゃが芋のスープ	ツナ 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	コッペパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ノエッグ マヨ	788	27.1	30.0	
5金			豚の柳川井	キャベツのおかか和え ごまみそ汁	豚肉 卵 かまぼこ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	わけねぎ 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 白滝 キャベツ えのきたけ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	784	31.6	21.2	
8月			冬の カレーライス	こまつナサラダ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 連根 大根 キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイナップル	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 カレー	832	21.5	22.4	
9火			しょうゆ ラーメン	鶏肉と白菜の中華炒め チーズ蒸しパン	豚肉 鶏肉 なると巻き 厚揚げ	牛乳 チーズ	チンゲン菜 ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ もやし メンマ 玉ねぎ 白菜 たけのこ	中華めん 砂糖 でん粉 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 ごま バター	803	28.6	32.0	
10水			チキン 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	鶏肉 ひよこ豆 ウィンナー ハム あさり	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 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	米 麦 三温糖 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	780	26.7	27.6	
11木			コーンマヨ トースト	じゃこサラダ ミネストローネ りんごゼリー	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 セロリ 白菜 マッシュルーム	食パン マカロニ 砂糖 りんごゼリー	ノエッグ マヨ サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油	848	25.9	32.8	
12金			ご飯	サバのゆずみそがけ 揚げごぼうの和風サラダ じゃが芋のみそ汁	サバみそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜 ゆず ごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	813	29.4	27.9	
15月			キムチ ビビンバ	メンチカツ 水ぎょうざ	豚肉 みそ メンチカツ ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 白菜キムチ 白菜 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	792	24.3	29.1	
16火			ツナ大豆ご飯	ねぎすきじゃが かきたまみそ汁 みはやみかん	大豆 ツナ 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	生姜 干し椎茸 白滝 玉ねぎ えのきたけ みはやみかん	米 麦 三温糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま サラダ油	791	31.2	21.4	
17水			高菜じゃこ チャーハン	揚げ春巻き 汁ビーフン	豚肉 なると巻き 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 小松菜	にんにく 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	米 砂糖 ビーフン	揚げ油 ごま油	773	29.0	23.4	
18木			ねぎ塩豚丼	アーモンド和え 豆乳みそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	わけねぎ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 大根 こんにゃく	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油 アーモンド	786	31.2	24.0	
19金			冬至の日給食 カレーうどん	ししゃもフリッター 南瓜と小豆のマフィン	鶏肉 卵 小豆	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 カレー 揚げ油 バター	761	25.6	33.7	
22月			クリスマス給食 コーンピラフ	クリスピーチキン ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 かぶ菜 パセリ	玉ねぎ グリンピース コーン セロリ かぶ キャベツ	米 パン粉 コンソール じゃがいも デザート	バター ノエッグ マヨ	767	32.4	26.2	
今月の目標 「病気を予防しよう」											今月の 平均栄養価	791	27.8	25.9
～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～											学校給食 摂取基準値	830	3.2	32.0
※ 3学期は1月8日(木)より給食が始まります。													27.6	2.5

