



12月給食予定献立表



令和7年度

流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

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) 脂質(g) 食塩 相当量(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		
				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 砂糖 トック	ごま油 ごま 揚げ油	780	27.8 25.2 3.0
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 3.6
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 3.4
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 ノンエッグ マヨ	788	27.1 30.0 3.1
5 金		豚の柳川丼	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 3.6
8 月		冬の カレーライス	こまツナサラダ 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 蓮根 大根 キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイン もも	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 カーレー	832	21.5 22.4 2.4
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	チングン菜 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 3.1
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 ウインナー 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 2.7
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	ノンエッグ マヨ サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油	848	25.9 32.8 3.9
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 3.4
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 チングン菜	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 3.2
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 3.4
17 水		高菜じやこ 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 3.2
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 3.2
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 カーレー 揚げ油 バター	25.6 33.7 2.7	761	27.8 25.9 3.2
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	クリスマス給食 コーンピラフ	鶏肉 豚肉	牛乳	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 コーンフレーク じゃがいも デザート	バター ノンエッグ マヨ	767	32.4 26.2 2.2

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(木)より給食が始まります。



今月の
平均栄養価

791

32.0
27.6
2.5

学校給食
摂取基準値

830