



9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				
3	火		チキン カレーライス	こまツナサラダ 冷凍みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 カレー	766	22.6	20.8
4	水		ご飯	サバのみそ煮 キャベツの即席漬け だまこ汁	サバ みそ 油揚げ	牛乳	しそ 人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 大根 ごぼう	米 三温糖 だまこもち	ごま	813	33.1	23.0
5	木		ソース焼きそば	揚げ魚とナッツの揚げ煮 フルーツ白玉	豚肉 たらこ 揚げ粉 うずら卵	牛乳 あおのり	人参 小松菜 ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ みかん もも バイン	中華めん じゃがいも 砂糖 白玉	サラダ油 揚げ油 かシューナッ	785	30.6	27.4
6	金		ねぎ塩豚丼	ツナとわかめのサラダ 豆乳みそ汁	豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく	米 でん粉 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	837	35.6	31.4
9	月		コッペパン りんごジャム	鶏のレモン醤油焼き 粉ふき芋 トマトの卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく レモン 玉ねぎ キャベツ	コッペパン りんごジャム じゃがいも でん粉	サラダ油	761	32.9	27.1
10	火		鶏五目おこわ	ハムカツ さつま芋のみそ汁 マスカットゼリー	鶏肉 油揚げ ハムカツ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 椎茸 大根 長ねぎ	米 もち米 三温糖 さつまいも ゼリー	サラダ油 揚げ油	807	26.8	24.8
11	水		麻婆豆腐丼	わかさぎフリッター 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター	人参 なら	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ 白菜 キムチ ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉	ごま油 揚げ油	814	33.7	30.7
12	木		ご飯	ハンバーグの照焼きのこソース わけねぎの彩り炒め キャベツのみそ汁	ハンバーグ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 パプリカ わけねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ 椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	787	31.8	25.4
13	金		お月見給食 サンマご飯	がんもの煮物 大根のみそ汁 お月見デザート	サンマ 揚げ粉付 がんもどき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 三温糖 でん粉 十五夜デザート	揚げ油 サラダ油 ごま	847	33.0	33.4
17	火		チキンピラフ	メンチカツ 米粉のコンソープ	鶏肉 メンチカツ ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 トマト グリーンピース パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 じゃがいも 米粉	バター 揚げ油	838	26.4	29.0
18	水		ご飯	マスのみそマヨ焼き 切干大根の煮物 豚汁	マス みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 切干大根 枝豆 椎茸 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ノンオイルマヨ サラダ油	810	37.0	26.0
19	木		はちみつ レモントースト	ポークビーンズ 野菜スープ	大豆 白いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト さやいんげん 小松菜	レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	食パン グラニュー糖 はちみつ 砂糖 じゃがいも	マーガリン バター サラダ油	798	29.0	29.5
20	金		高菜じゃこ チャーハン	揚げ春巻き ニラたまスープ	豚肉 春巻き なると巻き 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 なら 小松菜	長ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 揚げ油	750	28.9	28.5
24	火		ココア揚げパン	フレンチサラダ さつまいものシチュー ビーンズカル	ベーコン ビーンズカル	牛乳 スキムミルク	パプリカ 人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン グラニュー糖 砂糖 小麦粉 さつまいも	揚げ油 サラダ油 バター	823	28.1	32.5
25	水		ご飯	アジの竜田揚げ アーモンド和え 小松菜のみそ汁	アジ竜田揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖	揚げ油 アーモンド	755	31.7	25.5
26	木		キムチラーメン	枝豆フリッター チャブチェ ヨーグルト	豚肉 なると巻き	牛乳 ヨーグルト	人参 なら	にんにく 生姜 もやし 白菜 キムチ メンマ キャベツ 椎茸 枝豆フリッター	ラーメン 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 ごま	777	30.1	32.6
27	金		ハヤシライス	ブロッコリーソテー 杏仁豆腐	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト グリーンピース アロウグリー	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ コーン みかん バイン もも	米 麦 砂糖 じゃがいも 豆乳杏仁豆腐	サラダ油 ハヤシルー 豆乳 バター	859	25.2	27.4
30	月		切り干し ビビンバ	ワンタンスープ キャラメルポテト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 もやし キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタン さつまいも	サラダ油 ごま ごま油 揚 げ油 バター アーモンド はちみつ	836	25.3	30.5

今月の目標 「正しく配膳をしよう」

食事のマナーにも通じる食器の配膳や手際よく配膳することについて考えてみよう



今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準値

804

830

たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩
相当量(g)