



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				
1	金		カレーピラフ	マグロカツ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 マグロカツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆 コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 豆乳バター 揚げ油	795	28.0	25.8
5	火		ハヤシライス	ごまドレサラダ フルーツのゼリー和え	豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 みかん パイン もも りんご	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ハチマシ油 ごま油	821	23.4	23.5
6	水		ご飯	ハンバーグのがーリックきのこソース じゃがいもの和風サラダ たぬき汁	ハンバーグ さつまあげ みそ	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	にんにく えのきたけ ぶなしめじ 椎茸 コーン 胡瓜 白菜 ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	804	24.9	24.9
7	木		シナモントースト	ペンのミートソース煮 コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 ハチマシ油	806	27.6	27.6
8	金		ご飯	メンチカツ 切干大根の煮物 みそけんちん汁	メンチカツ 豚肉 豆腐 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	切干大根 干し椎茸 白菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 里芋	揚げ油 サラダ油	843	28.4	28.4
11	月		豚キムチ丼	みそワタンスープ 大学芋	豚肉 鶏肉 なると巻き みそ	牛乳	にら 人参 小松菜	しょうがにんにく キャベツ 玉ねぎ キムチ もやし 長ねぎ	米 麦 ワンタン さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま油 揚げ油	885	25.6	25.6
12	火		みそバター ラーメン	ししゃもフリッター パンサンデー	豚肉 みそ ししゃもフリッター ハム	牛乳	人参	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	ラーメン 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま 揚げ油 ごま油	769	36.0	36.0
13	水		きつねご飯	五目厚焼き玉子 ごま酢和え 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ たまご焼き ハム 生揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖	ごま サラダ油	790	27.3	27.3
14	木		ご飯	タラのごま照り焼き れんこんのきんぴら 呉汁 ぶどうゼリー	タラ 豚肉 さつまあげ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが 蓮根 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でん粉 三温糖 ゼリー	ごま油 サラダ油	773	18.7	18.7
18	月		麻婆豆腐丼	小松菜のナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 にら 小松菜 わけねぎ	しょうがにんにく 干し椎茸 長ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	800	25.8	25.8
19	火		千産千消デー給食 小松菜ご飯	イワシの香味揚げ ひじきサラダ さつまいものみそ汁 人参ゼリー	ちりめんじゃこ イワシ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜 わけねぎ	大根 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 三温糖 さつまいも ゼリー	ごま油 ごま 揚げ油	888	29.8	29.8
20	水		コッペパン りんごジャム	揚げじゃがのトマト煮 ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	揚げ油 オリーブ油 サラダ油	776	27.2	27.2
21	木		ご飯	ヤンニョムチキン チャブチ ニラ玉スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 水あめ 春雨	揚げ油 ごま油 ごま サラダ油	879	29.1	29.1
22	金		ご飯	サバのみそ煮 野菜の和風和え いも煮汁	サバ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし こんにゃく ごぼう まいたけ	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油 ごま油	787	24.1	24.1
25	月		黒ごまきな粉 揚げパン	ツナサラダ さつまいものシチュー	きな粉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	ごま 揚げ油 サラダ油 バター	875	27.0	27.0
26	火		ポーク カレーライス	花野菜サラダ ナタデココヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	しょうがにんにく 玉ねぎ カリフラワー コーン レモン パイン 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	879	26.0	26.0
27	水		ご飯	白身魚のみそチーズ焼き 縄文和え 厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー	バス(魚) みそ 生揚げ かつお節	牛乳 チーズ ひじき	パセリ ほうれん草 人参 小松菜	レモン キャベツ 蓮根 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 ゼリー	ノンオイル マヨネーズ くるみ ごま	785	25.9	25.9
28	木		小松菜の ペペロンチーノ	シーフードサラダ みりんマフィン	ベーコン エビ イカ 卵	牛乳	小松菜 人参	エリンギにんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 オリーブ油 バター	758	25.1	25.1
29	金		さつまいもご飯	肉豆腐 きりたんぽ汁 早香みかん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 干し椎茸 長ねぎ ごぼう こんにゃく まいたけ 早香みかん	米 さつまいも 三温糖	ごま サラダ油	770	20.1	20.1

今月の目標 「感謝して食べよう」

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。



今月の 平均栄養価	815	30.7 27.0 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5