



1 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		
					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			
8 水			ボーク カレーライス	ブロッコリーソーテ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 みかん バイン もも	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 カレー	823	22.5
9 木			ご飯 のり佃煮	キャベツメンチカツ 梅おかか和え 豆乳みそ汁	かまぼこ キャベツ かつお節 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳 のり佃煮	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 梅 玉ねぎ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	843	22.1
10 金			小正月給食 じゃこ菜めし	焼きサバのごまだれ ひじきの炒め煮 紅白雑煮	サバ 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	菜めしの素 人参 小松菜	白滝 大根	米 砂糖 三温糖 もち 里芋	サラダ油 ごま	866	29.2
14 火			豚肉と大豆の 中華ライス	野菜コロッケ みそワタンスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 みそ なると巻き	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 もやし ぶなしめじ	米 コロッケ ワタンの皮	サラダ油 ごま油 揚げ油 ごま	827	25.6
15 水			ハヤシライス	ブロッコリーサラダ フルーツのゼリー和え	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン レモン みかん バイン もも りんご	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ハヤシルー	859	37.5
16 木			ご飯	タラの黄金焼き 荳わかめと野菜の和え物 さつま汁	タラ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし ぶなしめじ 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ノンエッグ マヨ ごま ごま油	756	26.5
17 金			黒糖パン いちごジャム	鶏のレモン煮 ハニーサラダ 野菜スープ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ	レモン コーン キャベツ 胡瓜 玉ねぎ	黒糖パン ジャム でん粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	揚げ油 サラダ油	781	3.3
20 月			キムチビビンバ	揚げ春巻き トックスープ ぼんかん	豚肉 春巻き なると巻き	牛乳 のり	人参 ほうれん 草 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 長ねぎ もやし 白菜キムチ 大根 ぼんかん	米 砂糖 トック	ごま油 ごま 揚げ油	833	26.4
21 火			セルフ フィッシュバーガー	ジャーマンポテト かぶと小松菜のスープ	タラフライ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ かぶ 白菜 ぶなしめじ	丸パン じゃがいも	揚げ油 サラダ油	759	26.3
22 水			スパゲティ ミートソース	アーモンドサラダ 流山小松菜マフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ 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 サラダ油 豆乳バター アーモンド バター	857	2.6
23 木			サフランライスの クリームソースかけ	ポテトサラダ 冬キャベツのスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 胡瓜 枝豆 キャベツ コーン	米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター ノンエッグ マヨ	779	2.5
全国学校給食週間(24日～30日)												
24 金			ご飯(流山米)	イワシのかば焼き(千葉県) ごま酢和え せんべい汁(青森県)	イワシ ハム 豚肉	牛乳	人参	生姜 もやし 胡瓜 キャベツ 大根 白滝 ごぼう 白菜 長ねぎ	米 砂糖 かきせんべい	揚げ油 ごま サラダ油	817	30.7
27 月			昔の給食 元祖揚げパン	野菜サラダ カレシチュー	豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	小松菜 人参 さやいんげん パセリ	キャベツ 胡瓜 レモン にんにく 生姜 玉ねぎ	コッペパン グラニュー糖 砂糖 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 バター	788	27.4
28 火			ほうとう (山梨県)	厚焼き卵 きんぴらごぼう レーズン黒糖煮しパン(長野県)	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 厚焼き卵 さつま揚げ	牛乳	南瓜 人参 さやいんげん	椎茸 長ねぎ えのきたけ まいたけ ごぼう レーズン こんにゃく	ほうとう 里芋 三温糖 煮しパンミックス 黒砂糖	ごま油 ごま バター	788	3.3
29 水			豚丼(北海道)	昆布の煮物 だまこ汁(秋田県)	豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白滝 こんにゃく 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 三温糖 でん粉 だまこもち	ごま油	803	31.8
30 木			揚げ大豆ご飯	おでん ツナ和え スイートスプリング	大豆 竹輪 イカボール さつま揚げ がんもどき はんぺん ツナ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ もやし スイートスプリング	米 でん粉 砂糖 三温糖 じゃがいも	揚げ油	776	2.9
31 金			豆腐の中華煮丼	ナムル 春雨スープ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	797	34.1
												24.0
												3.2

今月の目標 「地域の農産物や、郷土料理を知ろう」

1月24日から30日は学校給食週間です。学校給食の歴史や、日本の郷土料理に興味を持ちましょう。



今月の 平均栄養価	809	29.1 26.6 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5