



11月 給食予定献立表

令和6年度 流山市立南部中学校

日 に ち	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)	
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)	
1	金		梅ちりめん ごはん	じゃがいものそぼろ煮 大根とわかめの味噌汁	ちりめん 豚肉 大豆 みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	人参 きやいんげん	玉ねぎ 梅 しょうが 大根 えのきたけ しらたき	米 三温糖 小町麩 でん粉 じゃがいも	植物油	765	32.2 20.0 3.2	
5	火		胚芽ロール 手作りいちごジャム	ジャーマンポテト かぼちゃのクリームスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にんにく いちご レモン	胚芽ロール 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	植物油 オリーブ油 バター	817	31.1 25.5 2.6	
6	水		千産千消メニュー いわしの かば焼き丼	磯香和え さつまいもの味噌汁 ちばにんじんゼリー	いわし 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜	しょうが もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも でん粉 にんじんゼリー	植物油	803	31.6 22.9 3.2	
7	木		ねぎ塩豚丼	ワンタンスープ オーギョーチ風デザート	豚肉 鶏肉 なと	牛乳	人参 わけぎ 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ レモン メンマ もも バイン	米 砂糖 ワンタンの皮 レモンゼリー ナタデココ	ごま油	807	26.9 19.8 3.1	
8	金		ごはん	ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ あおのり	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 三温糖 小麦粉	植物油 ごま油	805	30.1 25.3 2.9	
11	月		バターライス	鶏肉の香草パン粉焼き ブラウンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	植物油 バター	806	31.7 27.3 2.6	
12	火		ごはん	豚肉のしょうが焼き ツナの和風サラダ 白菜と肉だんごの味噌汁	豚肉 ツナ ミートボール 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり しょうが 白菜 キャベツ しらたき えのきたけ	米	ごま油 すりごま	821	34.8 30.4 3.5	
13	水		オイスター 焼きそば	厚揚げとチンゲン菜のキムチ炒め フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 大豆 厚あげ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし たけのこ キャベツ コーン	中華めん でん粉 砂糖 白玉もち	植物油	768	31.2 23.3 3.8	
14	木		抹茶ミルク 揚げパン	焼きビーフン コーン卵スープ	豚肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ コーン えのきたけ	パン 砂糖 ビーフン でん粉	植物油 ごま油	874	34.4 30.6 3.2	
15	金		中華おこわ	揚げサバのあんかけ 水ぎょうざ はちみつレモンゼリー	焼き豚 さば 水ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが ねぎ えのきたけ 山菜ミックス	米 もち米 砂糖 でん粉 はちみつレモンゼリー	植物油 ごま油	835	30.7 26.9 3.7	
18	月		豚キムチ丼	春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 ミートボール	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 春雨	植物油 ごま油	819	23.5 21.0 3.1	
19	火		ポークカレー ライス	バリバリサラダ いちごとみかんのゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン りんご	米 じゃがいも ワンタンの皮 いちごとみかんのゼリー	植物油	804	23.0 23.1 3.5	
20	水		ゆかりごはん	イカメンチカツ もやしとキャベツの和風和え 豆乳入り豚汁	豚肉 イカメンチカツ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ コーン	米 こんにゃく	植物油 ごま油 すりごま	780	30.9 27.9 3.9	
21	木		きなこトースト	ベンネアラビアータ 白菜とベーコンのスープ	豚肉 ベーコン 大豆 きなこ	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 セロリー コーン	パン マカロニ 砂糖	マーガリン 植物油 オリーブ油	881	33.1 31.5 3.7	
22	金		和風あんかけ丼	具だくさん味噌汁 みかん	豚肉 鶏肉 あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でん粉 じゃがいも	植物油	757	29.1 20.1 3.1	
25	月		カレーうどん	じゃがいものきんぴら さつまいもと栗のタルト	豚肉	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	うどん 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも タルト	植物油	805	25.5 37.8 3.2	
26	火		わかめごはん	チキンチキンごぼう いもだんご汁	豚肉 鶏肉 あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	人参 小松菜	ごぼう 枝豆 大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 いもだんご	植物油	817	29.1 27.7 3.0	
27	水		サフランライスの ホワイトソースがけ	オニオンスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ セロリー マッシュルーム	米 小麦粉 クルトン じゃがいも マスカットゼリー	植物油 バター	820	24.7 25.4 2.0	
28	木		キムタク チャーハン	揚げぎょうざ トックスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 なと	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ たくあん	米 トック	植物油 ごま油	821	27.5 29.6 3.1	
29	金		ごはん	たらのみりんマスタードソース おかか和え すいとん汁	鶏肉 たら	牛乳	人参 小松菜	もやし 白菜 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ	米 すいとん でん粉	植物油	810	32.4 24.5 2.5	
【学校からのお知らせ】 病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。											今月の 平均栄養価	810	29.6 26 3.1
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5