



12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)	
2	月		ツナと きのこのピラフ	海藻サラダ クリームシチュー	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 海藻	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	米 じゃがいも 小麦粉	植物油 ごま油 バター 炒りごま	733	25.7	28.8
3	火		エビチリ丼	中華わかめスープ チョコプリン	えび 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 白菜 えのきたけ エリンギ	米 でん粉 砂糖 チョコプリン	植物油 ごま油	813	33.0	25.3
4	水		ごはん	焼きししゃも カレー肉じゃが 鶏肉と大根の和風スープ	ししゃも 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ しょうが ねぎ こんにゃく グリーンピース	米 だまこもち じゃがいも 三温糖	植物油	810	33.7	21.7
5	木		チリドッグ	コールスロー ABCスープ ヨーグルトレーズン	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー	パン パン粉 マカロニ ヨーグルトレーズン	植物油	833	34.3	29.5
6	金		ごはん	たらの竜田揚げ ゆずレモンの香り 和え 白菜とベーコンの味噌汁 みかん	たら ベーコン 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 レモン ゆず 白菜 ねぎ えのきたけ みかん	米	植物油	770	32.0	24.2
9	月		ペペロンチーノ	米粉のクリームスープ いちごのスティックケーキ	ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ エリンギ えのきたけ にんにく	スパゲティ 米粉 さつまいも スティックケーキ	植物油 オリーブ油 バター	748	25.8	27.6
10	火		切干大根の ビビンバ	味噌ワタンスープ ごま団子	豚肉 なると みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 もやし	米 砂糖 ワタンの皮 ごま団子	植物油 ごま油 炒りごま	871	30.8	24.0
11	水		わかめごはん	白身魚フライ レモン醤油ソース 野菜の菊花和え 豚汁	たら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ 菊花 ごぼう ねぎ こんにゃく レモン	米 砂糖 砂糖	植物油 ごま油	802	34.2	26.5
12	木		こぎつねごはん	里芋と昆布の煮物 きりたんぼ汁 ぶどうヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ ぶどうヨーグルト	人参	枝豆 ごぼう またけ ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも きりたんぼ	植物油 炒りごま	815	34.6	24.8
13	金		ポーク カレーライス	ひじきと枝豆のサラダ フルーツジュレ	豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご コーン もやし 枝豆 もも パイン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 アセロラジュレ	植物油 バター	868	23.7	24.4
16	月		焼きうどん	山菜鍋 レモンパイ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 山菜 きくらげ 白菜 ぶなしめじ ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ こんにゃく	うどん レモンパイ	植物油 ごま油	747	29.2	31.4
17	火		ガーリック ピラフ	デミグラスハンバーグ チーズ卵スープ	ハンバーグ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム ぶなしめじ にんにく	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	821	32.9	29.9
18	水		冬至献立 ごはん	さばのゆず味噌だれ かぼちゃの含め煮 けんちん汁 ゆずゼリー	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	大根 ねぎ ゆず	米 砂糖 ゆずゼリー	植物油 ごま油 ねりごま	804	32.3	21.6
19	木		クリスマス献立 はちみつ チーズトースト	ペンのミートソース ポトフ クリスマスデザート	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ かぶ セロリー	パン マカロニ はちみつ 砂糖 クリスマスデザート	マーガリン 植物油	892	30.2	33.8
【学校からのお知らせ】											今月の 平均栄養価	30.8	
○病気を理由に、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。												809	26.6
※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。											学校給食 摂取基準値	2.9	
○3学期は、1月8日（水）から給食開始予定です。												830	32.0
												27.6	
											2.5		