



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】 ○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。 ※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。 ○3学期は、1月8日（水）から給食開始予定です。											今月の 平均栄養価	809	30.8	26.6
											学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6
													2.9	2.5