



1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			
					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				
8	水		カレーライス	カラフルソテー フルーツのゼリー和え	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ もやし もも バイン りんご	米 じゃがいも ゼリー	植物油	23.6	841	
9	木		わかめごはん	チキンチキンごぼう ゆずレモンの香り和え お雑煮風すいとん	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜 ゆず レモン	米 でん粉 すいとん 砂糖 さといも	植物油	23.2	822	
10	金		揚げ大豆ごはん	肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 大豆 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 こんにゃく	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 三温糖	植物油	3.4	761	
14	火		サフランライスの ホワイトソースかけ	ABCスープ みかんゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 みかんゼリー	植物油 バター	24.7	829	
15	水		キムチ チャーハン	春巻 ナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	長ねぎ もやし メンマ	米 砂糖 ワンタンの皮 春巻	植物油 ごま油 炒りごま	24.6	803	
16	木		すき焼き丼	沢煮椀 フルーツみつ豆	豚肉 豆腐 油揚げ レッドピース	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく もも バイン	米 白玉 でん粉 砂糖 三温糖	植物油	32.5	827	
17	金		セサミトースト	ペンネアラビアータ オニオンスープ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー	パン マカロニ じゃがいも グラニュー糖	マーガリン オリーブ油 すりごま	32.4	891	
20	月		マー婆豆腐丼	春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	米 でん粉 はるさめ アセロラゼリー	植物油 ごま油	3.3	810	
21	火		カレーピラフ	わけぎ入りジャーマンポテト 豆乳コーンチャウダー	ツナ 白花豆 ベーコン 豆乳 ワインナー	牛乳	人参 ピーマン わけぎ 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	米 じゃがいも 米粉	植物油 オリーブ油	25.5	763	
22	水		ごはん	さばのごま味噌だれ ひじきの炒り煮 みぞれ汁 ヨーグルト	さば 鶏肉 大豆 なると 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	えのきたけ ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖	炒りごま	37.0	796	
23	木		ソース焼きそば	トックスープ ミニあんまん	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 青のり	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	中華めん トック あんまん	植物油 ごま油	21.0	758	
24	金		全国学校給食週間	ちくわのカレー揚げ 切り干し大根の炒め物 白菜の味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 ちくわ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	人参	切干大根 白菜 ねぎ	米 三温糖	植物油 ごま油	3.4	836	
27	月		味噌メンチカツ サンド	千切りキャベツ 米粉のクリームスープ	メンチカツ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	植物油 バター すりごま	3.3	828	
28	火		ごはん	いわしの薫味ソースかけ おかか和え 豚汁 みかん	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう こんにゃく みかん	米 砂糖	植物油	35.2	816	
29	水		中華丼	サムゲタン風スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 えび いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ 大根 しょうが にんにく ねぎ もも バイン	米 でん粉 玄米 杏仁豆腐	ごま油	25.6	793	
30	木		ごはん	炒り鶏 大根と油揚げの味噌汁 みたらし団子	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 白玉 さといも でん粉 三温糖 黒砂糖	ごま油	3.2	815	
31	金		ごはん	たらの味噌マヨソースかけ ごま和え ほうとう汁	たら 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ほうれんそう	もやし 白菜 大根 ねぎ	米 ほうとう 砂糖	植物油 すりごま ねりごま	3.2	816	
【学校からのお知らせ】											今月の 平均栄養価	30.0	812
○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。											3.0	24.4	
※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。 ○1月24~30日は全国学校給食週間です。											3.0	32.0	830
											2.5	27.6	

