



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		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)
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 パイン りんご	米 じゃがいも ゼリー	植物油	841	23.6 23.2 3.4
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	822	29.5 23.9 3.4
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	761	30.3 21.1 3.1
14火			サフランライスの ホワイトソースがけ	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	829	24.7 24.8 2.2
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	803	24.6 32.4 3.3
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 パイン	米 白玉 でん粉 砂糖 三温糖	植物油	827	32.5 21.6 2.7
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	891	32.3 32.5 3.4
20月			マーボー豆腐丼	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	810	31.5 24.2 3.0
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 ウインナー	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	763	25.5 20.0 2.9
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	796	37.0 21.0 3.3
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	758	30.0 18.5 3.4
24金			<div>全国学校給食週間</div> ごはん	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	836	30.6 27.7 3.3
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	828	32.4 32.7 3.1
28火			ごはん	いわしの薬味ソースがけ 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	816	35.2 25.6 3.3
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 パイン	米 でん粉 玄米 杏仁豆腐	ごま油	793	27.4 19.2 3.0
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	815	28.8 22.4 3.2
31金			ごはん	たらの味噌マヨソースがけ 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	816	35.7 24.3 3.2
【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。 ○1月24～30日は全国学校給食週間です。										今月の 平均栄養価	812	30.0 24.4 3.0
										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

