



9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)	
3	火		ポーク カレーライス	コーンサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	米 ジャガ芋 小麦粉 ゼリー	植物油 ごま油	798	21.9 21.0 3.1	
4	水		切干大根の ビビンバ	春雨スープ 冷凍パイ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ 大根 もやし しめじ パイ	米 砂糖 春雨	植物油 ごま油	807	31.3 21.7 3.1	
5	木			ごはん	ハンバーグ照り焼ききのこソース 彩り野菜炒め けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 わけぎ パプリカ	玉ねぎ しめじ 大根 生姜 長ねぎ たけのこ えのきたけ こんにゃく にんにく	米 砂糖 でん粉 里芋	植物油 ごま油	787	34.3 28.1 2.6
6	金			すきやき丼	赤だし汁 豆乳デザート黒蜜がけ	豚肉 豆腐 油揚げ きな粉 みそ	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 三温糖 でん粉 焼麩 豆乳杏仁 黒砂糖	植物油	885	36.1 26.4 3.3
9	月		サフランライス クリームソースがけ	ABCスープ 冷凍みかん	鶏肉 白花豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ みかん とうもろこし	米 小麦粉 マカロニ	植物油 バター	796	24.5 23.8 1.7	
10	火			わかめごはん	肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根	米 ジャガ芋 三温糖 だまこもち	植物油	794	30.2 21.1 3.7
11	水			きなこ揚げパン	チャプチェ 水ぎょうざ	豚肉 きな粉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	コッペパン 砂糖 春雨 小麦粉	植物油 ごま油	820	28.8 30.0 3.6
12	木			ごはん 手作りふりかけ	鱈の塩焼き 五目豆 豚汁	かつお節 マス 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	人参 さやいんげん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 三温糖	植物油 ごま	788	39.0 24.4 3.4
13	金			中華おこわ	鶏肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 山菜 ピーマン	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ とうもろこし	もち米 米 三温糖 でん粉 じゃが芋	植物油 ごま油 カシューナッツ	799	28.7 29.8 3.3
17	火			さんまの ひつまぶし お月見献立	厚揚げの煮物 お月見汁 みたらしだんご	さんま 生揚げ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 大根 こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 三温糖 団子	植物油	898	37.3 30.6 2.4
18	水			ナポリタン	米粉のクリームスープ チョコクレープ	ウインナー 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	スパゲティ 砂糖 ジャガ芋 米粉 クレープ	植物油 バター	768	29.8 26.9 2.1
19	木			マーボーなす丼	中華卵コーンスープ みかんゼリー	豚肉 卵 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし なす	米 でん粉 ゼリー	植物油 ごま油	869	31.9 27.8 3.1
20	金			ごはん	チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 でん粉	植物油	829	31.6 28.2 2.6
24	火			スパイシー タコス丼	ポトフ フルーツのゼリー和え	豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳 寒天	人参 ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ セロリ 黄桃 パイ	米 ジャガ芋 ゼリー	植物油	835	24.4 21.6 3.1
25	水			ごはん	豚肉とれんこんの黒酢炒め ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 ピーマン パプリカ チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし 長ねぎ たけのこ れんこん	米 でん粉 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油	808	27.3 24.0 2.9
26	木			ごはん	こまい みりんマスタードソース 海苔和え 沢煮椀 ヨーグルト	こまい みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト のり	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 パン粉	植物油	763	32.2 21.8 2.5
27	金			シナモン トースト	グラタン煮 オニオンスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	食パン グラニュー糖 ニョッキ 小麦粉	植物油 バター	891	29.1 36.4 3.2
30	月			塩焼きそば	キムチ入りみそスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 なら	キャベツ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ にんにく みかん パイ 黄桃	中華めん トック 砂糖	植物油 ごま油	765	26.7 29.5 3.4
【今月の給食目標 正しく配膳をしよう】											30.2		
正しい配膳とはなんでしょう。まずは食器の置き方です。日本食は食器の置き方がある程度決まっています。左にごはん、右にみそ汁、主菜は右奥、副菜は左奥、箸休めの料理などは中央に置きます。この形を基本として、料理によって少しずつ変わります。その他にも、ごはんや和え物は山型に美味しそうに盛ったり、頭のついた焼き魚は頭を左側に向けてのりや、いろいろな決まり事があります。他の国も、このような食事に関する決まり事のある国があるので、興味のある方はぜひ調べてみてください。											今月の 平均栄養価	816	26.2 2.9
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

