



# 10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)	
1	火		きのこピラフ	オムレツのトマトソースがけ さつまいもの米粉スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米 砂糖 さつまい 米粉	植物油 オリーブ油	793	29.1 24.2 3.2	
2	水		ごはん	豚肉のジンギスカン風 おぼろけんちん汁 みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ りんご みかん	米 三温糖	ごま油	790	32.0 24.0 2.7	
3	木		ハヤシライス	アーモンドサラダ りんごゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	米 りんごゼリー	植物油 バター オリーブ油 アーモンド	832	24.7 31.9 2.1	
4	金		フィッシュ バーガー	千キャベツ ミネストローネ フルーツジュレ	ベーコン タラ 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー 黄桃 バイン	パン マカロニ ナタデココ アセロラジュレ	植物油 オリーブ油	824	31.7 22.4 3.0	
7	月		ごはん	和風おろしハンバーグ 豚肉と野菜の味噌炒め いも煮汁	豚肉 ハンバーグ みそ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 大根 キャベツ 生姜 もやし こんにゃく	米 砂糖 でん粉 里芋	植物油	863	36.7 32.2 3.2	
8	火		キムチ チャーハン	春巻 鶏だんごの中華スープ サイダーゼリー	豚肉 つくね 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しめじ キムチ	米 サイダーゼリー	植物油 ごま油	798	26.7 25.9 3.7	
9	水		さつまいも ごはん	さばの薬味ソースがけ 切干大根のピリ辛炒め 沢煮椀	豚肉 鶏肉 さば 油揚げ	牛乳 こんぶ	人参	にんにく 生姜 長ねぎ 切干大根 大根 たけのこ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 三温糖 でん粉 さつまい	植物油 ごま油	830	33.8 30.9 3.0	
10	木		<b>10/10 目の愛護デー</b> チンジャオ ロースー井	味噌ワタンスープ ブルーベリータルト	豚肉 なると みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	たけのこ もやし 玉ねぎ エリンギ にんにく 生姜	米 三温糖 でん粉 タルト ワタンの皮	植物油 ごま油	811	27.7 23.8 3.1	
11	金		焼きうどん	冬瓜の和風スープ 流山みりん大学いも	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 もやし しめじ	米 サイダーゼリー	植物油 ごま油 ごま	749	26.1 27.4 3.4	
15	火		鮭としめじの バター醤油ごはん	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 だまこ汁	豚肉 鶏肉 鮭 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	人参 さやいんげん	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ こんにゃく	米 砂糖 だまこもち じゃが芋	植物油 バター	774	33.2 20.4 2.8	
16	水		マーボー豆腐丼	白湯スープ 豆乳デザートフルーツ和え	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 しいたけ 黄桃 バイン	米 でん粉 豆乳デザート	植物油 ごま油	862	35.4 25.8 2.8	
17	木		ココア揚げパン	ポークビーンズ セルフポテトサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	植物油 マヨネーズ (ノンエッグ)	840	31.2 31.8 3.0	
18	金		<b>頑張れ! 10/19 東葛駅伝</b> 味噌チキン カツ丼	ひじきと枝豆の炒り煮 白玉汁	鶏肉 さつまい みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 枝豆 こんにゃく	米 砂糖 三温糖 白玉もち	植物油	808	33.6 24.7 3.9	
21	月		ポーク カレーライス	フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉 チーズ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ぶどうゼリー	植物油 オリーブ油 バター	815	22.4 24.2 1.7	
22	火		ごま豆乳担々麺	厚揚げの中華炒め バナナのスティックケーキ	豚肉 角揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ	中華めん でん粉 ケーキ	植物油 ごま油 ねりごま すりごま	823	33.8 40.7 3.9	
23	水		揚げ大豆ごはん	塩肉じゃが こぼれ梅入り味噌汁	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 あおのり 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 砂糖 でん粉 三温糖 じゃが芋	植物油	770	30.6 21.2 3.5	
24	木		ごはん	あじフライ 野菜のごま和え 豚汁	豚肉 あじ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	キャベツ 大根 もやし ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 パン粉 小麦粉	植物油 ごま油 すりごま	801	34.7 26.5 3.2	
25	金		サフランライス ミートソースがけ	チキンヌードルスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく セロリー	米 砂糖 スパゲッティ	植物油	830	37.1 23.2 2.6	
28	月		はちみつレモン トースト	鶏肉と大豆のトマト煮込み キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	植物油 オリーブ油 マーガリン	816	28.8 30.5 3.1	
29	火		韓国風 プルコギ丼	トックスープ マンゴー杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし メンマ キムチ しめじ 黄桃 バイン	米 砂糖 トック でん粉 マンゴープリン 杏仁豆腐	植物油 ごま油	816	24.9 19.0 3.3	
30	水		ごはん	かつおの甘辛しょうがソース からし和え 豆乳味噌汁	かつお 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	植物油	757	36.7 22.9 3.1	
【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。											今月の 平均栄養価	808	30.8 26.4 3.0
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5