



12月 給食予定献立表



令和 7 年

流山市立南部中学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ょう に ゆう	こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱくしゅ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚・卵・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1 月			根菜の きんぴらご飯	さつまいもと鶏肉の煮物 青菜の味噌汁 乳酸菌デザート	豚肉 鶏肉 生揚げ 油揚げ さば節 味噌	牛乳 乳酸菌デザート	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん 椎茸 葱 生姜 たけのこ えのき こんにゃく 白菜	米 強化米 さつまいも 三温糖	ごま 油	774	32.6 20.4 2.2	
2 火			シナモン トースト	洋風おでん マカロニサラダ	ウインナー 鶏肉 揚げボール	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 大根 玉葱 白菜 生姜 胡瓜 こんにゃく キャベツ コーン	食パン グラニュー糖 マカロニ 三温糖 じゃが芋	油 マーガリン	804	27.2 28.7 3.0	
3 水			チキンカレー ライス	フレンチサラダ みかん	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パプリカ	玉葱 生姜 にんにく りんご きゅうり キャベツ みかん	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	829	23.8 24.5 2.5	
4 木			白飯 大豆とじゃこの 佃煮	ねぎすきじゃが もずくの卵スープ	大豆 ちりめん 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 わけぎ 小松菜	葱 こんにゃく	米 強化米 じゃが芋 澱粉 三温糖	油 ごま	808	30.8 24.2 2.5	
5 金			オイスター 焼きそば	生揚げとチンゲン菜の キムチ炒め フルーツ白玉	生揚げ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 なら チンゲン菜	玉葱 キャベツ もやし たけのこ キムチ バイン缶 みかん缶 生姜 にんにく もやし	中華麺 砂糖 白玉団子 澱粉	油	800	32.7 23.8 2.5	
8 月			鶏味噌丼	だまこ汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌 油揚げ さば節	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参 なら 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 葱 キャベツ 大根	米 強化米 だまこ 澱粉	油 ごま油	811	32.4 22.0 2.5	
9 火			コッペパン ブルーベリー ジャム	メンチカツ こんにゃくサラダ ミネストローネ	メンチカツ ウインナー 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	こんにゃく にんにく キャベツ 玉葱 セロリ	コッペパン 三温糖 じゃが芋 ブルーベリージャム	油 オリーブ油 ごま	799	31.0 31.9 2.6	
10 水			白飯	さばの甘露煮 かんぴょうのごま酢和え 南瓜の豚汁	さば 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜 南瓜	生姜 葱 かんぴょう 大根 ごぼう こんにゃく	米 三温糖 マーマレード	ごま油	833	34.3 26.6 2.8	
11 木			大根の 中華風混ぜご飯	白身魚の香味ソース じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉 たら 油揚げ 豆腐 さば節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参	大根 葱 枝豆 生姜 にんにく	米 強化米 じゃが芋 澱粉 砂糖	ごま油 油	838	39.1 30.3 3.0	
12 金		1年生校外学習のため給食なし	青ねぎ チャーハン	チキンチキンごぼう サムゲタン風スープ	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	人参 わけぎ 小松菜	にんにく 葱 ごぼう 枝豆 大根 生姜 椎茸	米 強化米 澱粉 砂糖 三温糖 もち玄米	ごま油 油 ごま	814	30.5 31.4 2.7	
15 月		3年生入試相談のため給食なし	白飯 たくあんとじゃこの ふりかけ	豚肉と大豆の揚げ煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	ちりめん 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 ピーマン パプリカ	生姜 玉葱 キャベツ えのき たくあん	米 強化米 三温糖 澱粉	油 ごま	837	36.6 29.0 2.5	
16 火			チリドッグ	さっぱりサラダ コーンクリームスープ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン ほうれんそう	玉葱 にんにく コーン レモン もやし	コッペパン 三温糖 パン粉 コーンスターチ	オリーブ油 油	859	37.5 29.4 3.0	
17 水			豚キムチ丼	焼き餃子 トックスープ	豚肉 ぎょうざ 鶏肉	牛乳	人参 ニラ チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ しめじ キムチ 葱 椎茸	米 砂糖 トック 三温糖 小麦粉	油	853	32.2 25.9 3.0	
18 木		クリスマスメニュー	カラフルピラフ	フライドチキン 根菜のポトフ クリスマスデザート	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン パプリカ	にんにく 玉葱 かぶ コーン れんこん ごぼう セロリ	米 小麦粉 クリスマスデザート	油 豆乳バター	809	32.4 31.1 2.5	
【学校からのお知らせ】 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（1食370円）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、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u>										今月の 平均栄養価	820	32.4 27.1 2.8	
										学校給食 摂取基準	830	32.0 27.6 2.5	