



11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	ご は ん パ ン め ん	こんだてめい		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん	おかず デザート	鶏肉 大豆 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ わかさぎ	人参 小松菜 にら	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン 小麦粉 さつまいも	マーガリン バター サラダ油 オリーブ油	しょうえん 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	
4	火		ガーリック トースト	さつまいもと しめじのシチュー ツナと小松菜のサラダ	鶏肉 白花生 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン 小麦粉 さつまいも	マーガリン バター サラダ油 オリーブ油	854	29.5	36.0	2.6					
5	水		ブルコギ丼	わかさぎフリッター 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 チンゲンサイ にら	しょうが しめじ にんにく 玉ねぎ ねぎ しらたき キャベツ	米 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油	780	27.7	23.7	2.9					
6	木		鶏ごぼう ごはん	竹輪のカレー揚げ むらくも汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ 豆腐 卵 さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜	枝豆 ごぼう ねぎ えのき しめじ	米 三温糖 小麦粉 澱粉	油 ごま	804	35.9	28.4	2.9					
7	金		ガパオライス	鶏肉のマーメレード焼き 豆腐とキャベツの アジアンスープ	豚肉 ひよこ豆 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ わけぎ	米	油	843	36.9	26.5	2.8					
10	月		菊花ごはん	厚揚げと大根のそぼろ煮 京風団子汁	鶏卵 豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 わけぎ	しょうが 大根 玉ねぎ いんげん こんにゃく	米 三温糖 里芋 白玉団子 澱粉	油	849	36.2	26.0	2.6					
11	火		白飯	ししゃものもみじ揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 かぶと油揚げの味噌汁	ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう かぶ ねぎ	米 小麦粉 三温糖	油	784	32.5	25.9	2.7					
12	水		豆腐と野菜の あんかけ丼	鶏団子の中華風スープ フルーツのゼリー和え	豆腐 豚肉 つくね	牛乳	人参 小松菜	にんにく 椎茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 バイン缶 みかん缶 しめじ ねぎ 大根	米 澱粉 ゼリー	油 ごま油	807	33.9	21.9	3.0					
13	木		白飯	さばのごま味噌だれ おかか和え けんちん汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜	もやし キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米 砂糖 ごま すりごま	油 ごま油	819	39.7	29.1	2.6					
14	金		ソース焼きそば	水餃子 あべかわいも	豚肉 なると 青のり 鶏肉 きなこ 水餃子	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華麺 さつま芋 三温糖	油	786	30.4	25.9	2.6					
17	月		チキンライス	コロッケ クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白花生 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 パプリカ ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン トマト	米 強化米 じゃが芋 コーンスターチ コロッケ	油	815	29.8	25.0	2.7					
18	火		白飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 いものこ汁	鮭 味噌 鶏肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ さば節	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ いんげん こんにゃく ごぼう 大根 しめじ	米 砂糖 里芋	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま油	846	33.1	29.0	3.1					
19	水		コッペパン ブルーベリージャム	デミグラスハンバーグ スパゲティのソテー カレースープ	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく いんげん	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖 スパゲティ じゃがいも	油 オリーブ油	793	32.8	27.4	3.2					
20	木		切干大根の ビビンバ	味噌ワントンスープ マスカットゼリー	豚肉 なると 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 もやし	米 ワントンの皮 砂糖 ゼリー	ごま油 油 ごま	832	33.6	21.4	2.7					
21	金		ポークカレー ライス	白玉フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご りんご缶 みかん缶 バイン缶	米 じゃが芋 白玉団子 砂糖 小麦粉	油 バター	868	22.7	23.7	0.6					
25	火		マーボー 厚揚げ丼	トックスープ	生揚げ 豚肉 大豆 味噌 なると	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく しょうが ねぎ 大根	米 澱粉 トック	ごま油	830	33.7	24.3	2.8					
26	水		いわしの かば焼き丼	磯香和え ごま仕立ての味噌汁	いわし のり 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布	人参 ほうれんそう	しょうが もやし 大根 ごぼう わけぎ	米 澱粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま ねりごま	804	32.8	26.8	2.8					
27	木		ちりめん高菜 炒飯	揚げ餃子 スープフォー ヨーグルト	豚肉 なると 大豆 鶏肉 白す干し ぎょうざ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ねぎ たかなづけ もやし しょうが	米 フォー	油 ごま油	812	29.3	24.8	2.3					
28	金		スパゲティ ポロネーゼ	ポトフ みかん	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ こんにゃく	スパゲティ じゃがいも	オリーブ油 油	839	39.3	30.4	2.8					
【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、停止を希望する旨を学校にお知らせください。											今月の 平均栄養価	820	32.7	26.4					
											学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6					
														2.7	2.5				