



12月 給食予定献立表

令和7年度

毎日はしの持参をお願いします！きれいに洗って持ってきてましょう。

流山市立南流山中学校

日にち	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		
				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月 月	牛乳	キーマカレー	野菜スープ フルーツのぶどうゼリーあえ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ ぶどう パイントモ	米 じゃがいも ゼリー	オリーブオイル 油	878	32.1 24.2 3.0
2月 火	牛乳	ごはん	チキンカツのごまみそソースかけ のり酢和え おぼろ汁	鶏肉 みそ ソース (まぐろ) 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 わけねぎ	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 すりごま ごま油	799	35.1 28.8 2.8
3月 水	牛乳	いわしのかば焼き丼	おかか和え さつま汁	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	しょうが もしや キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油	789	32.5 26.9 3.2
4月 木	牛乳	豚キムチ丼	大根とわかめの中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 にら 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もしや 白菜 大根 ぶなしめじ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 いりごま	783	30.8 22.3 3.3
5月 金	牛乳	黒ごまごはん	厚焼き卵 ねぎささじやが 白菜と油揚げのみぞ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	長ねぎ 白菜	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぶん	油 いりごま	825	32.6 23.2 3.6
8月 月	牛乳	回鍋肉丼	白菜とわかめの中華スープ ラ・フランスゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もしや たけのこ キャベツ 長ねぎ 白菜 ラ・フランス	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま油 すりごま	813	30.9 23.9 4.0
9月 火	牛乳	ごはん	さばの香味みそだれ 厚揚げの煮物 鶏肉と白菜の和風スープ	さば 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 大根 白菜 しいたけ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 すりごま ごま油	795	35.9 24.8 2.5
10月 水	牛乳	コッペパン	肉団子と野菜のトマト煮 さつまいもの米粉シチュー いちごジャム	鶏肉 白花豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ いちご	パン ジャム 砂糖 マカロニ 米粉 ごま味噌	オリーブオイル 油 バター	841	29.3 26.3 3.2
11月 木	牛乳	ツナピラフ	ジャーマンポテト カレースープ(うずら卵入り) ヨーグルト	ツナ (まぐろ) 鶏肉 ベーコン ワインナー うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも スペゲッティ	油	782	29.0 22.8 3.2
12月 金	牛乳	わかめごはん	ちくわのカレー揚げ つくねと大根の煮物 じゃがいものみぞ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 でんぶん コーンスター こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 いりごま	804	28.0 23.0 3.8
15月 月	牛乳	ねぎにんにく チャーハン	たらのチリソースかけ 春雨入り中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 たら ベーコン 豆腐	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ぶどう	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油 いりごま	766	30.8 26.1 3.4
16月 火	牛乳	ごはん	豚肉と根菜の黒酢炒め 玉ねぎのみぞ汁 みかん	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ みかん	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	867	28.3 24.7 3.3
17水	牛乳	ハヤシライス	野菜のごまサラダ ゆずゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが マッシュルーム ぶなしめじ コーン もしや キャベツ 玉ねぎ ゆず	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 いりごま	817	23.0 24.1 2.7
18木	牛乳	梅ちりめん ごはん	肉豆腐 かぼちゃのみぞ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじやこ わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ かぼちゃ	米 砂糖 でんぶん	油 いりごま	767	35.4 22.1 4.3
19金	牛乳	ガーリック コーンピラフ	タンドリーチキン ミニストローネ 豆乳チョコレート	鶏肉 ワインナー 豆乳 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	にんにく マッシュルーム コーン 玉ねぎ しょうが キャベツ セロリー	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 クレープ	油	790	29.4 27.0 2.5
22月	牛乳	あんかけ焼きそば	大根と肉団子のスープ 杏仁豆腐	豚肉 なると 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チングンサイ 小松菜	しょうが もしや たけのこ 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ もも パイ	焼きそばめん 砂糖 杏仁豆腐 でんぶん	油 ごま油 いりごま	755	30.4 28.1 4.0

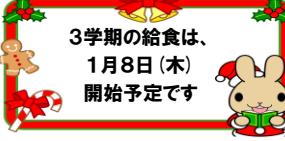
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標：風邪を予防する栄養素について知ろう】

☆連絡事項（重要）☆

*病気等を理由に、連續する5日以上の欠席がわかつており、給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）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となります。

*感染症等により事前に書類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	804	30.8 24.8 3.3
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5