



11月 給食予定献立表

令和7年度

今月から、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 | 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) |
|-------------|-------------------|--|---|-------------------------------------|----------------------|--|---|----------------------------------|---------------------|----------|
| | 牛 乳 | 主食 | 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) | | | |
| 11月2日 十三夜 | | | | | | | | | | |
| 4 火 | 菜めしじやごはん | 厚焼き卵 五目煮 白玉汁 | 卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ なると | 牛乳 ちりめんじゃこ | 小松菜 人参 さやいんげん | 大根 長ねぎ | 米 こんにゃく 砂糖 白玉もち | 油 いりごま | 37.2 22.1 3.7 | 812 |
| 5 水 | マーボー豆腐丼 | 水ざようざのスープ フルーツのヨーグルトあえ | 豆腐 厚揚げ 大豆 鶏肉 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | 小松菜 人参 にら | にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 椎 パン りんご | 米 小麦粉 砂糖 でんぶん | 油 こま油 ラー油 | 31.9 27.5 3.0 | 895 |
| 6 木 | ジャンバラヤ | ABCスープ キャラメルポテト | 豚肉 ひよこ豆 ベーコン | 牛乳 クリーム | ピーマン 人参 小松菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ | 米 マカロニ さつまいも はちみつ | 油 バター | 21.0 24.0 2.8 | 763 |
| 11月8日 いい歯の日 | | | | | | | | | | |
| 7 金 | ごはん | さばのカレーじょうゆかけ 豚肉とれんこんの甘辛煮 根菜のごまみそ汁 | さば 豚肉 豆腐 ねぎ | 牛乳 | 人参 さやいんげん わけねぎ | れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ | 米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも しらたき でんぶん | 油 いりごま すりごま ねりごま | 37.5 26.4 3.4 | 815 |
| 10 月 | ポークカレーライス | ツナサラダ いちごヨーグルト | 豚肉 ツナ (まぐろ) | 牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ スキムミルク | 人参 | 玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり いちご りんご | 米 じゃがいも | 油 いりごま | 29.1 24.9 2.7 | 876 |
| 11 火 | 鶏肉とひじきの 混せごはん | さけのちゃんちゃん焼き かきたま汁 りんごタルト(豆乳入り) | 鶏肉 油揚げ さけ みそ なると 豆乳 卵 | 牛乳 わかめ ひじき | 人参 小松菜 | たけのこ しめじ キャベツ 玉ねぎ えのたけ 長ねぎ りんご | 米 砂糖 米粉 でんぶん | いりごま | 34.7 22.4 3.4 | 752 |
| 12 水 | コッペパン | オムレツのきのこソースかけ 豆のスパイシー炒め 野菜スープ りんごジャム | 卵 ウインナー ベーコン 大豆 いんげん豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 さやいんげん | 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン りんご | パン ジャム 砂糖 じゃがいも マカロニ | 油 オリーブオイル | 31.1 27.1 3.4 | 784 |
| 13 木 | ごはん | 焼壳(しゅうまい) チンジャオロース 豆乳坦々春雨スープ | 豚肉 豚肉 みそ 豆乳 | 牛乳 | ピーマン 人参 にら | しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 長ねぎ | 米 小麦粉 砂糖 春雨 でんぶん | 油 ねりごま | 30.4 23.7 3.2 | 797 |
| 14 金 | 豚肉と野菜の しょうが炒め丼 | 大根と油揚げのみそ汁 みかん | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン 人参 小松菜 | にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 長ねぎ みかん | 米 砂糖 でんぶん | 油 | 30.8 21.6 3.8 | 786 |
| 17 月 | コーンピラフ | 豆腐ハンバーグの照り焼きソース こぼれ梅の和風クリームシチュー (みりん粕) | ベーコン 豆腐 鶏肉 みそ | 牛乳 | 人参 ピーマン 小松菜 | 玉ねぎ コーン しめじ えのさたけ | 米 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも | 油 バター | 31.9 27.4 4.0 | 848 |
| 18 火 | きなこ揚げパン | チリコンカン ポテトスープ | さなこ 大豆 豚肉 ひよこ豆 金時豆 ベーコン | 牛乳 チーズ | トマト 小松菜 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー | パン 砂糖 じゃがいも | 油 | 30.2 29.0 2.9 | 787 |
| 19 水 | テストのため、給食なし | | | | | | | | | |
| 20 木 | ごはん | ヤンニヨムチキン 焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ | 鶏肉 ベーコン なると 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 ピーマン 小松菜 | にんにく しょうが キャベツ たけのこ 長ねぎ 大根 | 米 でんぶん 水あめ ビーフン | 油 こま油 いりごま | 32.8 29.9 3.2 | 852 |
| 21 金 | 流教研のため、給食なし | | | | | | | | | |
| 11月24日和食の日 | | | | | | | | | | |
| 25 火 | わかめごはん | かつおの甘辛しょうがソースかけ ごまあえ 白菜のけんちん汁 | かつお 豚肉 豆腐 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | しょうが もやし キャベツ 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ | 米 砂糖 さんといも でんぶん | 油 ねりごま すりごま いりごま こま油 | 35.6 28.3 3.3 | 789 |
| 26 水 | 茶めし | おでん からしあえ ヨーグルト | ワインナー ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき | 牛乳 ヨーグルト 昆布 | 人参 小松菜 | 大根 もやし えのさたけ | 米 じゃがいも こんにゃく | 油 | 32.1 20.2 3.6 | 779 |
| 27 木 | 地産地消献立 小松菜ごはん | いわしの薬味ソースかけ わけねぎの彩り炒め 流山みりん豚汁 | いわし 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 わけねぎ | しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう たけのこ 大根 キャベツ もやし | 米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぶん | 油 いりごま こま油 | 37.4 32.1 3.8 | 858 |
| 28 金 | そぼろ丼 | 磯香あえ じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 のり わかめ | 人参 小松菜 わけねぎ | 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 しょうが 枝豆 もやし キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | 35.7 22.2 4.0 | 785 |

*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：地産地消について知ろう】

☆連絡事項☆

・病気等を理由に、連続する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です。＊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。

・10月までは「はしの日」のみ、ご家庭からはしの持参をお願いしていましたが、11月から、毎日はしの持参をお願いいたします。（献立表に「はしの日」の記載がなくなります。）理由として、「はしの日」を確認していないことにより、はしを忘れてしまう生徒が多いことや、これまで「はしの日」でない時でも、はしがあった方が食べやすい日があつたことなどがあげられます。なお、献立によって、從来通りスプーン等ができます。協力よろしくお願ひいたします。

| | | |
|---------------|-----|---------------------|
| 今月の 平均栄養価 | 812 | 32.1 25.9 3.4 |
| 学校給食 摂取基準値 | 830 | 32.0 27.6 2.5 |