



今月から、毎日のはしの持参をお願いします！きれいに洗って持ってきてきましょう。

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)	たんばく質(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)	
11月2日 十三夜												
4 火		菜めしじゃこごはん	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	812	37.2	
5 水		マーボー豆腐丼	水ぎょうざのスープ 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 キャバツ 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白菜 桃 パイン りんご	米 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ラー油	895	31.9	
6 木		ジャンパラヤ	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 キャバツ	米 マカロニ さつまいも はちみつ	油 バター	763	21.0	
11月8日 いい歯の日												
7 金		ごはん	そ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	そば 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	815	37.5	
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 キャバツ きゅうり いちご りんご	米 じゃがいも	油 いりごま	876	29.1	
11 火		鶏肉とひじきの 混ぜごはん	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 豆腐 卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	たけのこ しめじ キャバツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ りんご	米 砂糖 米粉 でんぶん	いりごま	752	34.7	
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 ウィンナー 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 キャバツ 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	784	31.1	
13 木		ごはん	焼売(しゅうまい) チンジャオロース 豆乳坦々春雨スープ	鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 にら	しょうが しいたけ にんにく もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 春雨 でんぶん	油 ねりごま	797	30.4	
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 キャバツ 大根 もやし 長ねぎ しょうが みかん	米 砂糖 でんぶん	油	786	30.8	
17 月		コーンピラフ	豆腐ハンバーグの照り焼きソース ご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 えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 バター	848	31.9	
18 火		きなこ揚げパン	チリコンカン ポテトスープ	きなこ 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	787	30.2	
19 水	テストのため、給食なし											
20 木		ごはん	ヤンニョムチキン 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 キャバツ たけのこ 長ねぎ 大根	米 でんぶん 水あめ ビーフン	油 ごま油 いりごま	852	32.8	
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 キャバツ 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さといも でんぶん	油 ねりごま すりごま いりごま ごま油	789	35.6	
26 水		茶めし	おでん からしあえ ヨーグルト	ウィンナー 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 えのきたけ	米 じゃがいも こんにゃく	油	779	32.1	
27 木		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 キャバツ 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 ごま油	858	37.4	
28 金		そばろ丼	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 キャバツ	米 砂糖 じゃがいも	油	785	35.7	
*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。 【今日の目標：地産地消について知ろう】 ※給食事項☆ ・病気等を理由に、連続する5日以上の欠席がわかっており、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ったことなどがあげられます。なお、献 立によって、従来通りスプーン等がつかます。ご協力よろしくお願いいたします。										今日の 平均栄養価	812	32.1
										学校給食 摂取基準値	830	25.9
												3.4
												32.0
												27.6
												2.5