



9月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日: 5日、9日、12日、19日、25日、26日

流山市立南流山中学校

日にち	おはしの日	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			
2 火		牛乳	ポークカレーライス	コーンサラダ 豆乳クリープ(ヨーグルト風味)	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし コーン さゅうり りんご	米 クレープ じゃがいも	油 いりごま	858	23.4 27.2 2.5
3 水		牛乳	ブルコギ韓国風丼	肉団子のキムチスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ 白菜 マスカット	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま油 いりごま	762	28.7 22.0 3.7
4 木		牛乳	セルフチリドッグ	ABCスープ ヨーグルト	ウインナー 大豆 ベーコン 金時豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油	818	35.4 31.2 3.6
5 金	●	牛乳	わかめごはん	厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 根菜のごまみそ汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん わけねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 にぼう 長ねぎ	米 しらたき 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 いりごま ねりごま	833	33.8 23.9 4.1
8 月		牛乳	豚肉と野菜の しょうが炒め丼	豆乳坦々春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 豆乳	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ねりごま	807	27.6 22.7 3.4
9 火	●	牛乳	萩ごはん	いわしのみりん干し 野菜の菊花あえ 揚げなすと豆腐のみそ汁	小豆 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 わけねぎ	枝豆 もやし キャベツ 菊 なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	油 いりごま	713	33.2 24.1 3.7

テストのため給食なし

10 水												
11 木		牛乳	回鍋肉丼	わかめスープ 黒糖きなこ大豆	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ	米 砂糖 でんぶん	いりごま ごま油 すりごま	845	37.1 26.6 3.9
12 金	●	牛乳	ごはん	あじフライ 豚肉と厚揚げの煮物 いも団子汁	あじ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	855	32.9 26.4 3.7
16 火		牛乳	豚肉と大豆の中華丼	揚げぎょうざ 白湯スープ	豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しいたけ もやし 長ねぎ	米 さようざの皮 春雨	油 ごま油	795	27.2 32.2 3.0
17 水		牛乳	黒糖パン	オムレツのトマトソースかけ スパゲティソテー ポテトスープ	卵 ベーコン 鶏肉 ワインナー	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ セロリー	パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ	油 バター オリーブオイル	764	30.2 26.1 3.4
18 木		牛乳	高菜チャーハン	チキンチキンごぼう 玉米湯(中華卵コーンスープ)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 高菜 小松菜	長ねぎ ごぼう 枝豆 玉ねぎ コーン	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	870	35.3 32.3 3.5
19 金	●	牛乳	ごはん	根菜酢鶏 野菜の中華スープ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	れんこん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油 いりごま	817	25.4 24.2 2.7
22 月		牛乳	じゃこの ガーリック丼	厚揚げと野菜の甘酢あんかけ ピリ辛スープ レモンヨーグルト	厚揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが 大根 もやし レモン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 いりごま	768	28.4 21.2 3.6
24 水		牛乳	マーポー豆腐丼	ワンタンスープ ぶどうゼリー	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ ぶどう	米 ワンタンの皮 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ラー油 ごま油	810	31.4 21.8 3.1
25 木	●	牛乳	鶏五目ごはん	さけのみぞマヨネーズ焼き(卵なし) すまし汁 おはぎ(きなこ)	鶏肉 なると さけ きなこ みそ 小豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ えのき しあわせ しめじ	米 砂糖	油 卵なしマヨネーズ いりごま	837	37.0 23.1 3.2
26 金	●	牛乳	さんまごはん	磯香あえ 豚汁 抹茶プリン(豆乳ソース)	さんま 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 のり	人参 小松菜 わけねぎ	しょうが もやし 長ねぎ 大根 こぼう キャベツ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも プリン	油 いりごま	790	30.6 29.8 3.4
29 月		牛乳	コッペパン	照り焼きのこハンバーグ コーンボテト ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン ワインナー いんげん豆	牛乳	人参 トマト	しめじ キャベツ えのき コーン 玉ねぎ にんにく セロリー	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ	油	770	30.3 27.6 3.6
30 火		牛乳	きのこの キーマカレー	野菜スープ フルーツの梨ゼリーあえ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが コーン エリンギ キャベツ しめじ ごぼう 玉ねぎ 黄桃	米 じゃがいも	油 オリーブオイル	817	27.1 22.0 2.8

*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：規則正しい食生活について考えよう】

☆連絡事項☆

・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（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。

今月の平均栄養価	810	30.8 26.1 3.3
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5