



9月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日:4日、5日、10日、12日、13日、18日、20日、25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		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)	
3	火	●	ポークカレーライス	コーンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン りんご	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	810	25.2	22.7
4	水	●	ごはん	さばのごまみそだれ 豚肉とごぼうの甘辛煮 すまし汁	さば 豚肉 みそ 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 しらたき	油 ごま	787	36.4	24.9
5	木	●	ソース焼きそば	水ぎょうざのスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり 寒天	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ みかん パイン 桃 りんご	中華めん 米粉 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	油	733	25.2	23.2
6	金	●	ジャンバラヤ	ハンバーグみりんマスタードソース ポテトスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ セロリ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	766	27.9	26.2
9	月	●	マーボー豆腐丼	千切り野菜の中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 ベーコン 豆腐 大豆	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし みかん りんご 桃 パイン	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	油 ごま油 ラー油	848	29.3	24.0
10	火	●	ごはん	あじの竜田揚げ 五目煮 豆腐のみそ汁	あじ 鶏肉 大豆 さつまいも揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	835	36.6	29.5
11	水	●	セルフチルドッグ	ABCスープ アセロラゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン アセロラ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油	812	32.8	29.3
12	木	●	菜めしごはん	厚焼き卵 韓国風肉じゃが いも団子汁	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜 大根の葉	玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 しらたき	油 ごま ごま油	870	33.0	24.7
13	金	●	わかめごはん	さけのみそマヨネーズ焼き(卵なし) けんちん汁 みたらし団子	さけ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 でん粉 米粉 さといも	油 卵なしマヨネーズ ごま ごま油	803	31.6	19.3
17	火	●	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	にんじん ピーマン にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが 長ねぎ みかん	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	786	27.6	22.4
18	水	●	さんまごはん	のりあえ 豚汁 ぶどうゼリー	豚肉 さんま 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 わけねぎ	長ねぎ しょうが もやし キャベツ 大根 しょうが ごぼう かとう	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく ゼリー	油 ごま	805	31.5	30.2
19	木	●	アーモンドトースト	肉団子と野菜のトマト煮 うずら卵入り野菜スープ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん トマト	ぶなしめじ もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油 マーガリン バター アーモンド	803	27.2	33.5
20	金	●	ひじきごはん	いわしフライ ごまあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ぶなしめじ もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	811	32.3	29.0
24	火	●	ねぎ塩豚丼	スープフォー レモンヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん わけねぎ	にんにく 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ レモン	米 フォー でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	793	29.6	20.9
25	水	●	ごはん	豚肉と根菜の黒酢炒め 玉ねぎのみそ汁 いもけんぴバリッシュ(小袋)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ たけのこ れんこん 長ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま ごま油	838	29.4	25.9
26	木	●	ブルコギ韓国風丼	春雨スープ フルーツのレモンゼリーあえ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ にら 玉ねぎ もやし キャベツ レモン 桃 みかん パイン	米 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	油 ごま ごま油	784	25.3	19.2
27	金	テストのため給食なし											
30	月	●	高菜チャーハン	ヤンニョムチキン 大根とわかめの中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 高菜 小松菜	にんにく 長ねぎ 大根 ぶなしめじ しょうが	米 砂糖 でん粉 水あめ	油 ごま ごま油	763	29.0	30.5
*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。											29.8		
【今日の目標: 規則正しい食生活について考えよう】											800	25.7	
☆連絡事項☆ ・病気を理由に、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。											830	32.0	
今月の平均栄養価											29.8		
学校給食摂取基準値											27.6		
											2.5		