



10月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日: 6日、7日、8日、15日、16日、17日、21日、23日、29日、30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	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜 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)	食塩相当量(g)		
1 水			青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 春雨入り中華スープ サイダー風ゼリー	豚肉 鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	わけねぎ 人参 チングンサイ 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ	米 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	27.0 25.4 3.3
2 木			スタミナ焼肉丼	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 わかめ ヨーグルト	人参 にら ビーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ きゅうり	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	31.0 20.7 3.2
3 金			ココアミルク 揚げパン	鶏肉とじゃがいものトマト煮 野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 さやいんげん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	29.3 29.6 3.0
十五夜献立：月曜日ですが、はしの日です！											
6 月	●		栗とさつまいものごはん	たらのにんにくみそ焼き けんちん汁 みたらし団子	たら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 ごま油 でんぶん 砂糖 だんご	栗 いりごま ごま油	32.6 15.2 3.4
7 火	●		わかめごはん	いわしフライ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	いわし さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根	米 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき	油 いりごま	31.6 25.4 3.8
8 水	●		揚げ大豆ごはん	筑前煮 なめこのみそ汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ じいたけ 長ねぎ 大根 なめこ	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	31.9 29.6 3.9
9 木			厚揚げと白菜のあんかけ丼	春雨スープ フルーツのりんごゼリーあえ	豚肉 厚揚げ なると ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チングンサイ 小松菜	しょうが たけのこ 白菜 もやし りんご 桃 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	26.1 22.1 3.2
10 金			コッペパン	ベンネマカロニのミートソース煮 野菜スープ フルーベリージャム	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン セロリー ブルーベリー	パン じゃがいも ジャム マカロニ	オリーブオイル 油 バター	28.8 24.0 3.5
14 火			チキンカレーライス	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク わかめ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり りんご	米 じゃがいも ごま油 いりごま	油 ごま油 いりごま	26.0 23.1 2.3
15 水	●		ひじきのガーリック 混ぜごはん	韓国風肉じゃが キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ビーマン わけねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ フルーベリー	米 砂糖 でんぶん ゼリー じゃがいも	油 いりごま すりごま	29.9 21.1 4.1
16 木	●		ごはん	さばのごまみそだれかけ きんびらごぼう かきたま汁	さば 卵 豚肉 なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 すりごま いりごま ごま油	37.8 25.8 3.3
17 金	●		ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) ナムル トックスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 トック でんぶん 砂糖	油 いりごま ごま油	27.7 26.3 2.7
20 月			マーポー大根丼	水ぎょうざのスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	にんにく 大根 白玉 りんご 玉ねぎ パイナップル	米 でんぶん ぎょうざの皮 砂糖	油 ごま油	26.4 25.0 3.3
21 火	●		ごはん	かつおの甘辛しょうがソースかけ つくねと野菜の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	かつお 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 しょうが 白菜 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	36.9 22.8 3.4
22 水			ツナピラフ	豆腐ハンバーグの みりんマスタードソースかけ ミートボールのトマトスープ りんごタルト	ツナ(まぐろ) ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 クリーム	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ セロリー りんご	米 じゃがいも タルト (豆乳入り)	油 オリーブオイル	27.1 29.1 3.3
23 木	●		ごはん	豚肉と根菜の黒酢炒め 玉ねぎのみそ汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ れんこん みかん	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	28.6 24.3 3.4
24 金			コッペパン	オムレツのきのこソースかけ 野菜ソテー さつまいもの米粉クリームスープ チョコクリーム	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ もやし じめじ キャベツ マッシュルーム にんにく コーン	パン さつまいも 砂糖 米粉 チョコクリーム	油 バター	30.8 29.7 3.6
27 月			ハヤシライス	ひじきと大根のサラダ いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 ひじき 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム じめじ コーン キャベツ いちご	米 砂糖	すりごま いりごま	26.4 24.5 2.8
28 火			ベーコンとツナのトマトスパゲッティ	ウインナー・ポトフ (うずら卵入り) 黒こまチーズマフィン	ベーコン ツナ(まぐろ) ワインナー うずら卵	牛乳 チーズ クリーム	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム じめじ かぶ セロリー	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル バター いりごま	32.6 32.5 3.3
29 水	●		ごはん	チャブチエ キムチスープ みかん	豚肉 豆腐	牛乳	人参 チングンサイ 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 春雨 砂糖	油 ごま油	28.4 21.8 3.7
30 木	●		ごはん	さんまのしょうが煮 くきわかめのきんぴら 北海汁	さんま 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 長ねぎ ごぼう 白菜 大根 コーン	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 バター いりごま ごま油	31.7 27.1 3.8
31 金			ごぼうピラフ	デミグラスハンバーグ かぼちゃのクリームシチュー	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ クリーム	人参 かほぢや	ごぼう にんにく 玉ねぎ しまじ	米 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル バター	30.0 28.6 3.2

*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：正しい食事のマナーを身につけよう】

☆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	802	29.9 25.1 3.3
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5