



# 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)	食塩相当量(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					
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 チンゲンサイ 小松菜	にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ	米 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	754	27.0	25.4	
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 ピーマン 小松菜	にんにく 大根 長ねぎ しょうが たけのこ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	753	31.0	20.7	
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 小松菜 キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	773	29.3	29.6	
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 こんにゃく さつまいも 砂糖  でんぶん だんご	栗 いりごま ごま油	747	32.6	15.2	
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 じゃがいも	油 いりごま	810	31.6	25.4	
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 しいたけ 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	768	31.9	29.6	
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 チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし りんご パイン 桃 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油	811	26.1	22.1	
10金			コッペパン	パンネマカロニのミートソース煮 野菜スープ ブルーベリージャム	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン セロリ 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	774	28.8	24.0	
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 粉チーズ 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	油 ごま油 いりごま	840	26.0	23.1	
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 ピーマン わけねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ブルーベリー	米 砂糖 しらたき でんぶん、ゼリー じゃがいも	油 いりごま すりごま	770	29.9	21.1	
16木	●		ごはん	さばのごまみそだれかけ きんぴらごぼう 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	804	37.8	25.8	
17金	●		ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) ナムル トックススープ	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	792	27.7	26.3	
20月			マーボー大根丼	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 しょうが 大根 たけのこ 長ねぎ 白菜 りんご 玉ねぎ パイン 桃 しいたけ	米 でんぶん ぎょうざの皮 砂糖	油 ごま油	832	26.4	25.0	
21火	●		ごはん	かつおの甘辛しょうがが つくなと野菜の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	かつお 卵 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	796	36.9	22.8	
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 鶏肉 豚肉	牛乳 クリーム	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ セロリ りんご	米 じゃがいも タルト (豆乳入り)	油 オリーブオイル	837	27.1	29.1	
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 ピーマン 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	846	28.6	24.3	
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 ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし しめじ 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	824	30.8	29.7	
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 しめじ 大根 コーン キャベツ いちご	米 砂糖	すりごま いりごま	823	26.4	24.5	
28火			ベーコンとツナの トマトスパゲッティ	ウィンナーポトフ (うずら卵入り) 黒ごまチーズマフィン	ベーコン ツナ(まぐろ) ウィンナー うずら卵	牛乳 チーズ クリーム	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ かぶ セロリ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル バター いりごま	884	32.6	32.5	
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 チンゲンサイ 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ みかん	米 春雨 砂糖	油 ごま油	800	28.4	21.8	
30木	●		ごはん	さんまのしょうがが煮 くさわかめのきんぴら 北海汁	さんま 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 くさわかめ	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	805	31.7	27.1	
31金			ごはん	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 かぼちゃ	ごぼう にんにく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル バター	816	30.0	28.6	
*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 平均栄養価	29.9	25.1	
【今月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう】												3.3		
☆連絡事項☆ ・病気を理由に、連続する5日以上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。 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。												32.0		
											学校給食 摂取基準値	27.6	2.5	