



10月給食予定献立表

令和6年度

はしの日:4日、8日、9日、11日、16日、17日、22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	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)		
1	火		青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 鶏肉とキャバツの白湯スープ みかん	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	わけねぎ チンゲンサイ 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャバツ しょうが コーン たけのこ みかん	米 でんぷん 春雨	油 ごま油	761	26.1 25.3 3.2		
2	水		コーンピラフ	オムレツのトマトソースかけ カレースープ ヨーグルト	ベーコン 卵 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ コーン ぶなしめじ	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	740	26.5 22.9 2.4		
3	木		スタミナ焼肉丼	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 なたと	牛乳	人参 いら ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ しょうが もやし キャバツ レモン たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 ワンタンの皮 ゼリー でんぷん	油 ごま油 ごま	811	27.3 21.2 3.2		
4	金		ごはん	いわしの薬味ソースかけ アーモンド和え じゃがいものみそ汁	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャバツ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま アーモンド 油	778	31.4 26.0 3.1		
7	月		きのこの キーマカレー	チーズ卵スープ フルーツの梨ゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく パイン しょうが 黄桃 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ 梨	米 砂糖 パン粉 ゼリー じゃがいも	オリーブオイル	844	30.5 23.2 3.5		
8	火		ごはん アーモンドと小魚の ふりかけ	肉豆腐 みそ味だまこ汁	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 大根	米 でんぷん しらたき 砂糖 だまこもち	油 アーモンド ごま	844	38.1 23.6 3.7		
9	水		わかめごはん	厚焼きたまご 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	さやいんげん 人参 わけねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぷん	油 ごま	832	33.8 23.9 4.1		
10	木		サフランライス のミートソースかけ	キャバツとコーンのスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく コーン 玉ねぎ キャバツ ぶなしめじ ブルーベリー	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	796	26.6 23.6 3.0		
11	金		栗とさつまいもの ごはん	いなだの照り焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	いなだ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 栗 ごま ごま油	764	34.4 26.7 4.1		
15	火		野菜コロッケ バーガー	野菜ソテー 米粉のクラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 おさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ピーマン ほうれん草 グリンピース	玉ねぎ もやし コーン キャバツ ぶなしめじ にんにく	パン 米粉 パン粉 じゃがいも でんぷん	油 バター	803	27.4 29.3 4.0		
16	水		ごはん	さんまのかば焼き ひじき入り五目煮豆 さつまいもの豚汁	さんま 油揚げ 大豆 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 わけねぎ	しょうが 大根 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 しらたき さつまいも	油	901	34.1 33.8 3.8		
17	木		ごはん	豚肉と野菜のしょうが炒め セルフポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 わけねぎ	しょうが 大根 にんにく コーン 玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 エッグケア (卵なしマヨネーズ)	827	31.2 27.8 3.8		
18	金		そぼろ丼(卵入り)	玉ねぎのみそ汁 大学いも	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ 切り干し大根 しょうが 枝豆	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	986	36.2 31.4 4.1		
21	月		ナン	バターチキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり	ナン じゃがいも	油 ごま油 バター	730	26.5 28.8 3.5		
22	火		さつまいもごはん	さばのみそ煮 ごま酢和え すまし汁	さば 鶏肉 みそ なたと 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが もやし きゅうり キャバツ 長ねぎ えのきたけ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	733	33.1 23.3 4.2		
23	水		さけとしめじの バターしょうゆご飯	大根と鶏肉の春雨煮 キャバツのみそ汁	さけ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ しょうが 大根 玉ねぎ キャバツ 長ねぎ	米 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	バター ごま油	731	31.0 20.5 3.8		
24	木		回鍋肉 (ホイコーロー)丼	わかめスープ 黒糖きなこ大豆	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ キャバツ 玉ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	843	36.5 26.3 3.9		
25	金		厚揚げと白菜の あんかけ丼	大根ともやしのピリ辛スープ 杏仁豆腐	豚肉 なたと 厚揚げ 鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 わけねぎ チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 大根 もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	808	27.8 21.5 3.4		
28	月		ココアミルク 揚げパン	鶏肉とじゃがいものトマト煮 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 トマト 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ にんにく 白菜 もやし コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	773	29.5 29.6 3.2		
29	火		ごはん	かつおの甘辛しょうがソース ねぎすじじゃが 豆乳みそ汁	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	しょうが 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	887	39.9 26.0 3.6		
30	水		ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) きゅうりのナムル 春雨入り野菜スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんにく きゅうり	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	812	28.0 29.9 2.9		
31	木		ベーコンとツナの トマツパゲッティ	ウィンナーポトフ パンブキンバイ	ベーコン ツナ(まぐろ) ウィンナー	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 かつお トマト 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ぶなしめじ かが セロリー	スパゲッティ 砂糖 はちみつ じゃがいも パイ皮	オリーブオイル	837	28.3 35.0 2.8		
<p>*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。</p> <p>【今月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう】</p> <p>☆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。</p>											10月11日～22日は、2年生が家庭科の授業で考えた献立を 取り入れています。11月にも登場します！	今月の 平均栄養価	810	31.1 26.3 3.5
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	