






今月から、毎日はしの持参をお願いします！きれいに洗って持ってきてましょう。

流山市立南流山中学校

日にち	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)		
				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 1月2日 十三夜													
4 火		菜めしじゃこごはん	厚焼き卵 五目煮 白玉汁	卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 さやいんげん	大根 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 白玉もち	油 いりごま	812	37.2	22.1	
5 水		マーボー豆腐丼	水ぎょうざのスープ フルーツのヨーグルトあえ	豆腐 厚揚げ 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 にら	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白菜 桃 パイナップル りんご	米 小麦粉 砂糖 でんぶ	油 ごま油 ラー油	895	31.9	27.5	
6 木		ジャンバラヤ	ABCスープ キャラメルポテト	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 クリーム	ピーマン 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ	米 マカロニ さつまいも はちみつ	油 バター	763	21.0	24.0	
1 1月8日 いい歯の日													
7 金		ごはん	さばのカレーじゃようかけ 豚肉とれんこんの甘辛煮 根菜のごみそ汁	さば 豚肉 豆腐 ねぎ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも しらたき でんぶ	油 いりごま すりごま ねりごま	815	37.5	26.4	
10 月		ポークカレーライス	ツナサラダ いちごヨーグルト	豚肉 ツナ(まぐろ)	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり いちご りんご	米 じゃがいも	油 いりごま	876	29.1	24.9	
11 火		鶏肉とひじきの 混ぜごはん	さけのちゃんちゃん焼き かきたま汁 りんごタルト(豆乳入り)	鶏肉 油揚げ さけ みそ なると 豆乳 豆腐 卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	たけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ りんご	米 砂糖 米粉 でんぶ	いりごま	752	34.7	22.4	
12 水		コッパパン	オムレツのきのこソースかけ 豆のスパイシー炒め 野菜スープ りんごジャム	卵 ウィンナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン りんご	パン ジャム 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル	784	31.1	27.1	
13 木		ごはん	焼売(しゅうまい) チンジャオロース 豆乳坦々春雨スープ	鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 にら	しょうが しいたけ 人参 もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 春雨 でんぶ	油 ねりごま	797	30.4	23.7	
14 金		豚肉と野菜の しょうが炒め丼	大根と油揚げのみそ汁 みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 長ねぎ しょうが みかん	米 砂糖 でんぶ	油	786	30.8	21.6	
17 月		コーンピラフ	豆腐ハンバーグの照り焼きソース こぼれ梅の和風クリームシチュー (みりん粕)	ベーコン 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ えのきたけ	米 砂糖 でんぶ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	848	31.9	27.4	
18 火		きなこ揚げパン	チリコンカン ポテトスープ	きなこ 大豆 豚肉 ひよこ豆 金時豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	油	787	30.2	29.0	
19 水	テストのため、給食なし												
20 木		ごはん	ヤンニョムチキン 焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ	鶏肉 ベーコン なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 長ねぎ 大根	米 でんぶ 水あめ ビーフン	油 ごま油 いりごま	852	32.8	29.9	
21 金	流教研のため、給食なし												
1 1月24日 和食の日													
25 火		わかめごはん	かつおの甘しょうがソースかけ ごまあえ 白菜のけんちん汁	かつお 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが もやし キャベツ 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さといも でんぶ	油 ねりごま すりごま いりごま ごま油	789	35.6	28.3	
26 水		茶めし	おでん からしあえ ヨーグルト	ウィンナー ちくわ さつま揚げ うずら卵 かんもどき	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ	米 じゃがいも こんにゃく	油	779	32.1	20.2	
27 木		小松菜ごはん	いわしの薬味ソースかけ わけねぎの彩り炒め 流山みりん豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 大根 キャベツ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぶ	油 いりごま ごま油	858	37.4	32.1	
28 金		そばろ丼	磯香あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 しょうが 枝豆 もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	785	35.7	22.2	
※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。 【今日の目標：地産地消について知ろう】 ※諸般事項☆										今月の 平均栄養価	812	32.1	25.9
										学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6
													2.5