





# 12月 給食予定献立表

令和7年度

毎日のは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)	たんぱく質(g)			
		主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	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月		キーマカレー	野菜スープ フルーツのぶどうゼリーあえ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ がなしめじ ぶどう バイン もも	米 じゃがいも ゼリー	オリーブオイル 油	878	32.1	24.2		
2火		ごはん	チキンカツのごまみそソースかけ のり酢和え おぼろ汁	鶏肉 みそ ツナ (まぐろ) 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 わけねぎ	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 すりごま ごま油	799	35.1	28.8		
3水		いわしの かば焼き丼	おかか和え さつま汁	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	油	789	32.5	26.9		
4木		豚キムチ丼	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 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 白菜 大根 がなしめじ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 いりごま	783	30.8	22.3		
5金		黒ごまごはん	厚焼き卵 ねぎすきじゃが 白菜と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	長ねぎ 白菜	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぷん	油 いりごま	825	32.6	23.2		
8月		回鍋肉丼	白菜とわかめの中華スープ ラ・フランスゼリー	豚肉 鶏肉 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 玉ねぎ もやし たけのこ キャベツ 長ねぎ 白菜 ラ・フランス	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま油 すりごま	813	30.9	23.9		
9火		ごはん	さばの香味みそだれ 厚揚げの煮物 鶏肉と白菜の和風スープ	さば 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 大根 白菜 しいたけ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 すりごま ごま油	795	35.9	24.8		
10水		コッパパン	肉団子と野菜のトマト煮 さつまいもの米粉シチュー いちごジャム	鶏肉 白豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ がなしめじ いちご	パン ジャム 砂糖 マカロニ 米粉 さつまいも	オリーブオイル 油 バター	841	29.3	26.3		
11木		ツナピラフ	ジャーマンポテト カレースープ(うずら卵入り) ヨーグルト	ツナ (まぐろ) 鶏肉 ベーコン ウィンナー うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも スパゲッティ	油	782	29.0	22.8		
12金		わかめごはん	ちくわのカレー揚げ つくねと大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ちくわ 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 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 でんぷん コーン スターチ こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 いりごま	804	28.0	23.0		
15月		ねぎにんにく チャーハン	たらのチリソースかけ 春雨入り中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 たら ベーコン 豆腐	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ぶどう	米 砂糖 でんぷん 春雨 ゼリー	油 ごま油 いりごま	766	30.8	26.1		
16火		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 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ みかん	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	867	28.3	24.7		
17水		ハヤシライス	野菜のごまサラダ ゆずゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが マッシュルーム がなしめじ コーン もやし キャベツ 玉ねぎ ゆず	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 いりごま	817	23.0	24.1		
18木		梅ちりめん ごはん	肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ がなしめじ 長ねぎ かぼちゃ	米 砂糖 でんぷん	油 いりごま	767	35.4	22.1		
19金		ガーリック コーンピラフ	タンドリーチキン ミネストローネ 豆乳チョコクレープ	鶏肉 ウィンナー 豆乳 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	にんにく マッシュルーム コーン 玉ねぎ しょうが キャベツ セロリ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 クレープ	油	790	29.4	27.0		
22月		あんかけ焼きそば	大根と肉団子のスープ 杏仁豆腐	豚肉 なると 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	しょうが もやし たけのこ 白菜 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ もも バイン	焼きそばめん 砂糖 杏仁豆腐 でんぷん	油 ごま油 いりごま	755	30.4	28.1		
*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：風邪を予防する栄養素について知ろう】 ☆連絡事項（重要）☆ ・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。 *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。											<div><div>3学期の給食は、 1月8日（木） 開始予定です</div></div>			
											今月の 平均栄養価	804	30.8	
											学校給食 摂取基準値	830	24.8	
													3.3	
													32.0	
													27.6	
													2.5	