



11月給食予定献立表



令和6年度

流山市立西初石中学校

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)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	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 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る				体の調子を整える				
1 (金)		マーボー丼	大根の中華スープ りんご	豚肉 鶏肉 なたと 大豆 しぼり豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ニラ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 えのき りんご	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油	810	33.1 22.7 3.1	
5 (火)		きのこピラフ	コロック キャロットスープ ひとくちゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ えのき しめじ コーン	米 ジャがいも 米粉 ゼリー パン粉	サラダ油 バター 大豆白絞油	808	24.2 24.5 2.9	
6 (水)		茶めし	おでん ナッツ和え オレンジ	豆ちくわ 揚ボール イカボール 野菜ボール いわしつみれ がんもどき	牛乳 結び昆布	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 こんにゃく オレンジ	米 ジャがいも 三温糖	ごま アーモンド	772	29.9 18.0 2.9	
7 (木)		コーントースト	いかくんサラダ 根菜スープ ミルメーク	イカくん 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	パン 三温糖 じゃがいも ミルメーク	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	760	31.0 23.3 3.4	
8 (金)		ごはん	鯖の味噌煮 野菜の昆布和え キムチ豚汁	さば 赤みそ 白みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 三温糖 じゃがいも	ごま油	803	37.1 26.2 3.4	
11 (月)		きのこ カレーライス	野菜サラダ フルーツの ヨーグルトあえ	鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし りんご缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 ジャがいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター	851	28.0 22.4 2.9	
12 (火)		五目うどん	大根とツナの煮物 きな粉蒸しパン 大豆小魚	鶏肉 なたと 油揚げ ツナ さつま揚げ きな粉 大豆 たまご	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん さやいんげん	干しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく しょうが	うどん 三温糖 砂糖 小麦粉 蒸しパンミックス	サラダ油	760	36.1 22.8 3.4	
13 (水)		鮭としめじの バター醤油 ごはん	厚焼き卵のおろしあんかけ のっぺい汁 ゼリー	鮭 厚焼玉子 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	しめじ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 でんぶん 三温糖 里いも ゼリー	ごま バター	752	29.6 19.0 3.1	
14 (木)		ごはん	鰯の薬味ソースかけ 小松菜の磯香和え さつまいもの味噌汁	いわし 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり	小松菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 でんぶん さつまいも	大豆白絞油 サラダ油	805	31.5 25.2 2.7	
18 (月)		豚肉と大豆の 中華ライス	揚げ餃子 もやしと豆腐のスープ みかん	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ もやし みかん	米 餃子の皮	サラダ油 大豆白絞油 ごま ごま油	776	28.1 28.4 2.8	
19 (火)		五色の花ごはん	鶏肉のレモン醤油焼き ピリット和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 大根 ねぎ しょうが	米	ごま バター ごま油	772	32.7 25.7 3.4	
20 (水)		すき焼き風丼	きのこけんちん汁 りんご	豚肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しらたき 干しいたけ ねぎ えのき しめじ 大根 ごぼう りんご	米 車麩 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	789	30.6 21.5 2.6	
22 (金)		ひじきごはん ★11月24日の和食の日 にらなんだ献立★	白身魚のたれ焼き きんぴらごぼう はんぺん汁	鶏肉 油揚げ タラ さつま揚げ はんぺん 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが ごぼう こんにゃく 大根 えのき ねぎ	米 三温糖 でんぶん	ごま サラダ油 ごま油	774	38.3 18.7 3.4	
25 (月)		カレーピラフ	鶏マヨ コーンクリームスープ みかん アーモンド小魚	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム かえり煮干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン ニンニク しょうが みかん	米 でんぶん 砂糖 ジャがいも	バター-サラダ油 大豆白絞油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	896	33.9 35.5 3.0	
26 (火)		スイートポテト サンド	チリコンカン 野菜とウィンナーのスープ	大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん トマト缶 小松菜	りんご にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	パン さつまいも 砂糖	バター オリーブ油	810	30.8 26.7 3.0	
27 (水)		ごはん	鰯のかば焼き こんにゃくの土佐煮 ごま仕立ての味噌汁	いわし 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく 大根 ごぼう	米 でんぶん 三温糖 ジャがいも	ごま 練りごま 大豆白絞油 サラダ油	838	34.6 29.7 2.7	
28 (木)		ベーコンとツナの トマトスパゲティ	じゃが芋とキャベツのスープ キャロットケーキ 大豆小魚	ベーコン ツナ 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 粉チーズ かえり煮干し	にんじん にんじんペースト ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン エリンギ キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター アーモンド	828	36.6 30.2 2.9	
29 (金)		菊花ごはん	鯖の山椒焼き 昆布茶和え 湯葉入りすまし汁	鶏肉 さば かまぼこ 豆腐 湯葉	牛乳 切昆布	にんじん 小松菜	菊のり キャベツ 大根 えのき	米 砂糖	ごま サラダ油	766	38.8 23.8 3.3	

★食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、

服装、万全な体調で配膳しよう！★はしは毎日持参しましょう！



今月の 平均栄養価	795	32.3 24.8 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5