



12月給食予定献立表



流山市立西初石中学校

令和7年度

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) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品 からだの組織を作る	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		
				体の調子を整える			エネルギーになる				
1 (月)		切干大根のビビンバ	トックスープはやか	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ 大根 切干大根 はやか	米 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	800	28.8 19.9 3.0
2 (火)		カスター ドステイツクパン	照り焼きハンバーグ ごまポテト カレーシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン ジャガイモ 砂糖 でんぶん 米粉	サラダ油 ごま バター	746	28.8 32.0 2.9
3 (水)		三色ごはん	鯖のにんにく焼き なめだけ和え ほうとう汁	鶏肉 たまご さば 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ さやいんげん	にんにく キャベツ もやし えのき 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 ほうとう	ごま サラダ油	811	38.7 28.0 3.4
4 (木)		塩焼きそば	中華卵コーンスープ 抹茶蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 かえり煮干し	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく しょうが コーン 玉ねぎ	中華めん でんぶん 米粉 蒸しパンミックス チョコチップ	サラダ油 ごま油 バター	797	31.9 27.2 3.4
5 (金)		ジャンバラヤ	コロッケ かぶのクリームスープ ひとくちゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	赤ピーマン ピーマン かぶの葉 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ かぶ	米 米粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	バター サラダ油 大豆白絞油	801	25.3 25.1 2.4
8 (月)		豆腐の中華煮丼	春雨スープ ヨーグルト	豆腐 豚肉 うずら卵 エビ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米 砂糖 春雨 でんぶん	サラダ油 ごま油	848	35.5 22.8 2.8
9 (火)		ベーコンとツナのトマトスパゲティ	白菜スープ オレンジカップケーキ	ベーコン ツナ 鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳 粉チーズ	ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 白菜 オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 でんぶん 小麦粉 三温糖	オリーブ油 バター	788	30.9 27.8 2.9
10 (水)		五目おこわ	鯖のごま味噌だれ わかめとコーンのレモン和え 豆腐だんご汁	鶏肉 油揚げ さば 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ コーン きゅうり キャベツ レモン果汁 ねぎ ごぼう しょうが	米 もち米 三温糖 白玉粉 砂糖 小麦粉	ごま サラダ油	801	35.7 26.0 3.4
11 (木)		焼きいもトースト	大根サラダ アルファベットスープ 大豆小魚	ハム 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 もやし 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター ごま ごま油 サラダ油	780	32.2 24.4 3.1
12 (金)		ごはん	白身魚の香味揚げ 白滝のそぼろ煮 いも煮汁	たら 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	ねぎ しらたき 玉ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう まいたけ	米 でんぶん 三温糖 里いも 砂糖	大豆白絞油 ごま サラダ油	812	34.5 23.5 2.7
15 (月)		キムチラーメン	豚肉と野菜のごま炒め いちごデニッシュ	豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	にんにく しょうが もやし キムチ 玉ねぎ しょうが キャベツ	中華めん 三温糖 じゃがいも デニッシュ生地 いちごジャム	サラダ油 ごま油 ごま	773	28.5 35.9 3.2
16 (火)		わかめゆかりご飯	高野豆腐の揚げ煮 麸とねぎの味噌汁 菊花みかん	高野豆腐 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ みかん	米 でんぶん 三温糖 米粉 じゃがいも 花ふ	ごま 大豆白絞油	817	31.8 23.8 3.3
17 (水)		ツナカレーライス	ナツツサラダ フルーツみつ豆	鶏肉 ツナ 大豆 赤えんどう豆	牛乳 脱脂粉乳 寒天缶	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく キャベツ キュウリ 玉ねぎ りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 ジャガイモ 米粉 砂糖 ゼリー	バター ごま サラダ油 アーモンド オリーブ油	881	23.6 25.5 3.1
18 (木)		ツリー チョコパン	クリスピーチキン コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん	コーン きゅうり キャベツ レモン果汁 玉ねぎ	パン チョコレート アラザン パン粉 チョコスプレー コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油 ごま	804	33.6 30.5 3.3
19 (金)		ひじきとチキンのピラフ	ポテトサラダ きのこのお山のスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 芽ひじき 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり しめじ マッシュルーム えのき	米 ジャガイモ バイ生地 米粉	バター サラダ油	780	23.6 27.7 2.7

★ 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實に実施し、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	802	30.8 26.6 3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5