



2月 給食予定献立表



流山市立西初石中学校

令和6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	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		
				からだの組織を作る	体の調子を整える	エネルギーになる					
3 (月)	牛乳	大豆ごはん	いわしの磯辺揚げ 卵の花汁 ふくふく豆	豚肉 いわし 大豆 油揚げ おから 白みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ しめじ 大根	米 でんぶん 米粉 砂糖 里いも	ごま 大豆白絞油	874	38.9 31.1 2.8
4 (火)	牛乳	キムチラーメン	豚肉とれんこんの 黒酢炒め あんまん	豚肉 なると	牛乳	小松菜 にんじん ニラ 赤ピーマン	たけのこ もやし 玉ねぎ れんこん にんにく しょうが メンマ キムチ	中華めん 砂糖 でんぶん あんまん	ごま油 大豆白絞油 サラダ油	787	30.5 27.2 2.9
5 (水)	牛乳	ごはん	肉味噌おでん 磯香和え はるか	鶏肉 イカボール 油揚げ がんもどき 揚ボール 豆ちくわ イワシボール はんぺん 赤みそ	牛乳 青のり 結び昆布	にんじん 小松菜	もやし こんにゃく 大根 はるか	米 ジャガイモ きび砂糖 でんぶん	サラダ油	795	35.2 18.8 2.8
6 (木)	牛乳	マーぼー生揚げ丼	わかめと 糸かまぼこのスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 生揚げ かまぼこ 赤みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ニラ	にんにく しょうが 干しいたけ もやし 玉ねぎ えのき ねぎ たけのこ オレンジ	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	815	34.8 28.6 3.1
7 (金)	牛乳	ごはん	ちくわのゆかり揚げ 野菜の甘酢和え なめこと豆腐のみぞ汁 ゼリー	焼きちくわ 豆腐 油揚げ 赤みそ 豆みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	大豆白絞油	794	29.1 19.9 3.3
10 (月)	牛乳	ツナコーントースト	じゃこのカリカリサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ レンズ豆	牛乳 チーズ ちりめん じゃこ	にんじん トマト缶 小松菜 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン ジャガイモ コーンフレーク 砂糖 マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	770	31.0 25.0 3.1
12 (水)	牛乳	焼肉ピラフ	黒豆サラダ もやしと豆腐のスープ 清美オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐 なると 黒大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン もやし 干しいたけ オレンジ	米 でんぶん 砂糖 米粉	ごま油 大豆白絞油 バター ごま	786	29.9 28.8 3.0
13 (木)	牛乳	チキンカツ カレーライス	ごぼうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 ジャガイモ 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま 大豆白絞油	892	29.4 26.4 2.9
14 (金)	牛乳	クリーム スパゲティ	ワインナーと野菜のスープ 手作りチョコレート ブラウニー	鶏肉 ウィンナー ベーコン たまご	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし マッシュルーム しめじ	スペグティ 小麦粉 砂糖 ピュアココア 粉糖 米粉 チョコレート	バター サラダ油 アーモンド	819	29.8 37.6 2.6
17 (月)	牛乳	あんかけ チャーハン	豆乳春雨スープ 焼きりんご	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	キャベツ たけのこ しょうが にんにく ねぎ しめじ 干しいたけ もやし レーズン りんご	米 でんぶん 緑豆春雨 砂糖	ごま油 サラダ油 バター	781	25.3 22.1 2.4
19 (水)	牛乳	五目ごはん	鯖のカレー焼き アーモンド和え 沢煮椀	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たけのこ こんにゃく キャベツ しょうが しめじ もやし 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 三温糖 砂糖	アーモンド ごま 粉末アーモンド	800	37.7 29.9 3.1
20 (木)	牛乳	ミルキー 揚げパン	鶏肉のガーリック炒め かき玉スープ	鶏肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	パン でんぶん 砂糖	大豆白絞油 サラダ油 オリーブ油 粉末アーモンド	840	34.1 33.0 3.0
21 (金)	牛乳	親子風丼ぶり	みぞれ汁 ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ なると たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ 大根 こんにゃく ねぎ	米 砂糖	サラダ油	783	35.1 18.7 3.0
25 (火)	牛乳	コッペパン キャラメル クリーム	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ チキンパスタスープ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 玉ねぎ コーン	パン ジャガイモ 砂糖 マカロニ キャラメルクリーム 米粉	バター サラダ油	810	36.0 26.7 3.3
26 (水)	牛乳	いかのバター 醤油ご飯	揚じやがいもの炒め煮 白菜ときのこのすまし汁 プリン	豚肉 鶏肉 いか さつま揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく しめじ えのき 白菜	米 ジャガイモ 三温糖 プリン	バター 大豆白絞油 サラダ油	797	30.9 26.6 3.2
27 (木)	牛乳	わかめ じやこご飯	いなだの照り焼き おかか和え かぶのみぞ汁	いなだ 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん かぶの葉 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし かぶ ねぎ	米 三温糖	ごま ごま油	784	36.7 24.0 3.3
28 (金)	牛乳	ごはん 韓国のり	カムジャタン 参鶏湯風スープ 一口いちご牛乳プリン	豚肉 鶏肉 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ しらたき 大根	米 ジャガイモ 砂糖 もち玄米 プリン	ごま油	792	28.2 21.6 2.1

★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。★給食前の手洗いを徹底しよう！

★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！

★今年度から、毎日はしを持参することになっていますが、残念なことに忘れる生徒がたくさんいます。

貸し出すはしにも数の限界がありますし、貸し出す手間も人数が多いと毎回とても大変です。(名簿に

チェックを入れて、全員の返却を確認しています)必ず忘れずに、給食のある日には毎日はしを持参

してください！どうぞよろしくお願ひいたします。



今月の平均栄養価	807	32.0 26.5 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5