



# 12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				
2 (月)	牛乳	切干大根のビビンバ	トックスープ 元気ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ににく しょうが 大豆もやし ねぎ 大根 切干大根	米 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	791	28.7 20.6 3.0
3 (火)	牛乳	わかめ ゆかりごはん	ネギすきじやが かきたま汁 りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのき ねぎ しらたき りんご	米 ジャガイモ でんぶん 三温糖	サラダ油	775	29.3 19.1 2.8
4 (水)	牛乳	醤油ラーメン	厚揚げと白菜のキムチ炒め 黒糖甘食 大豆小魚	豚肉 角揚げ 大豆 たまご なると	牛乳 かえり煮干し 無糖練乳	小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ もやし ににく しょうが ねぎ 白菜 メンマ きくらげ キムチ	中華めん 小麦粉 でんぶん 黒蜜糖 砂糖	ごま油 バター サラダ油 ごま	787	34.9 30.7 3.1
5 (木)	牛乳	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 白滝のそぼろ煮 いも煮汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが こねぎ ごぼう ねぎ しらたき こんにゃく まいたけ	米 小麦粉 里いも 三温糖 砂糖	大豆白絞油 サラダ油	828	35.5 25.2 2.6
6 (金)	牛乳	カレーミートサンド	コーンポテト かぶのクリームスープ 夢オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	小松菜 かぶの葉 にんじん グリンピース トマト缶	しょうが ににく マッシュルーム かぶ コーン バセリ オレンジ	パン ジャガイモ 米粉	バター サラダ油	813	33.2 26.4 3.4
9 (月)	牛乳	スペイシー タコス丼	豆腐のスープ みかん	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	ににく 玉ねぎ しょうが えのき ねぎ みかん	米 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	806	30.7 24.5 2.8
10 (火)	牛乳	ソース焼きそば	中華卵コーンスープ 米粉チョコチップマフィン	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ コーン	中華めん でんぶん 米粉 砂糖 チョコチップ	サラダ油 ごま油	844	30.3 33.3 3.5
11 (水)	牛乳	五目おこわ	鯖のににく焼き からし和え 豆腐だんご汁	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しめじ ににく しょうが えのき もやし ねぎ 白菜	米 もち米 三温糖 白玉粉 砂糖	ごま サラダ油	762	35.7 24.2 3.2
12 (木)	牛乳	ブリオッシュ	洋風おでん 森のきのこサラダ アーモンド小魚	ウィンナー ハム 揚げボール がんもどき 豆ちくわ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ えのき こんにゃく 大根 エリンギ しめじ 白菜	ブリオッシュ じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま アーモンド	765	30.8 43.7 3.4
13 (金)	牛乳	ごはん ひじきふりかけ	高野豆腐の揚げ煮 ほうとう汁 みはや	豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 高野豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじやこ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ みはや	米 ジャガイも でんぶん 米粉 三温糖 ほうとう	サラダ油 大豆白絞油 ごま	870	35.1 25.2 3.3
16 (月)	牛乳	豆腐の中華煮丼	とり団子の中華スープ みかん	豚肉 なると エビ 豆腐 鶏肉団子	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが ににく 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 みかん	米 緑豆春雨 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	809	32.4 21.8 2.7
17 (火)	牛乳	ツリー チョコパン	クリスピーチキン 花野菜サラダ 白菜スープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ ねぎ カリフラワー 白菜 レモン果汁	パン でんぶん パン粉 アラザン コーンフレーク チョコスプレー 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	799	34.6 29.7 3.4
18 (水)	牛乳	シーフード カレーライス	わかめとコーンのサラダ ゼリー入り フルーツポンチ	エビ イカ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト ジュース	しょうが ににく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーンりんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 ジャガイも 米粉 砂糖 ゼリー	バター サラダ油	849	26.2 18.2 3.1
19 (木)	牛乳	ツナとチーズのホットバーガー	スペイシーポテト 卵スープ ヨーグルトレーズン	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 チーズ わかめ	小松菜	玉ねぎ コーン ねぎ レーズン	パン ジャガイも でんぶん	サラダ油	783	32.7 30.1 3.2



今月の平均栄養価	805	32.1 26.6 3.1
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

★ 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。  
★ 納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！



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。  
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりととって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうことがありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳、果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。