



10月給食予定献立表



流山市立常盤松中学校
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)	たんばく質(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		エネルギーになる					
1 (水)		マーボー 生揚げ丼	わかめスープ りんご	豚肉 大豆 生揚げ 赤みそ 鶏肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく もやし りんご	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	822	34.1 29.0 3.1		
2 (木)		チキン カレーライス	海草サラダ フルーツの ヨーグルトあえ	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 寒天缶 トトジュースわかめ 昆布 赤とさかのり	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま油 ごま	832	25.2 23.2 3.0		
3 (金)		ごま担々うどん	角揚げと野菜の キムチ炒め ココア蒸しパン	豚肉 大豆 角揚げ たまご	牛乳 生クリーム チーズ	ニラ にんじん 小松菜	白菜 ねぎ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キムチ	うどん 砂糖 蒸しパンミックス でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 練りごま	804	29.3 29.9 3.2		
6 (月)		鶏そぼろごはん ★本日の十五夜にちなんだメニュー★	鯖の塩焼き 月見汁 月見団子	鶏肉 さば かまぼこ 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが えのき ねぎ	米 白玉餅 砂糖 三温糖 きび砂糖	ごま	830	37.5 23.7 3.0		
7 (火)		ごはん たくあん じゃこのふりかけ	肉豆腐 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しょうが 干ししいたけ ごぼう ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	803	34.6 25.8 2.9		
8 (水)		ガーリック ライス	切干大根サラダ 卵スープ ひとくちいちご牛乳プリン	豚肉 かつお節 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ねぎ もやし 切干大根 キャベツ	米 きび砂糖 砂糖 でんぶん	オリーブ油 ごま サラダ油	773	28.4 22.9 2.7		
9 (木)		ごはん	鰯の甘露煮 ごま和え キムチ豚汁	いわし 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうがもやしごぼう オレゾビュレキャベツねぎ こんにゃく大根キムチ	米 三温糖 じゃがいも	ごま すりごま 練りごま	823	33.0 27.8 3.3		
10 (金)		コッパパン ブルーベリー ジャム	鰹フライ チーズポテト キャラットスープ ★10月10日は目の愛護デー★	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじんペースト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン 米粉 ブルーベリージャム じゃがいも パン粉	大豆白絞油 オリーブ油 バター	872	34.3 32.1 3.2		
14 (火)		エビチャーハン	蒸しシューマイ ニラ玉スープ	エビ 豚肉 なた しゅうまい たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根	米 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	770	33.7 24.6 2.9		
15 (水)		ココア揚げパン	豚肉と野菜の黒酢炒め ワンタンスープ	豚肉 なた	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 白菜 たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん ワンタンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	807	30.9 27.3 3.3		
16 (木)		ごはん	竹輪の黒ごま揚げ ピリ辛ごぼうこんにゃく 豆乳みそ汁 ひとくちゼリー	ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 えのき ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも ゼリー	ごま 大豆白絞油 ごま油	797	29.2 23.9 2.8		
17 (金)		秋の香りごはん	鯖のソース焼き 根菜汁 カル鉄ヨーグルト	さば 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ ぜんまい わらび しょうが ねぎ	米 砂糖 三温糖 じゃがいも	ごま 栗	774	31.6 20.9 2.9		
20 (月)		中華丼	もやしと豆腐の 中華スープ ふくふく豆	豚肉 エビ イカ なた うずら卵 ベーコン 豆腐 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たけのこ 白菜 干ししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	802	35.4 22.9 3.2		
21 (火)		チャンポン うどん	角揚げの辛みそ炒め チーズ蒸しパン	豚肉 なた イカ 大豆 角揚げ 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ	うどん 砂糖 蒸しパンミックス でんぶん 米粉	サラダ油 ごま油 バター	795	36.7 32.0 3.4		
22 (水)		はちみつ チーズトースト	ツナカレー ドレッシングサラダ 野菜スープ 大豆小魚	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	パン はちみつ グラニュー糖	バター ごま サラダ油	780	31.5 30.9 3.2		
23 (木)		ごはん	白身魚のにんにく味噌焼き 大根と鶏肉の春雨煮 里いものみそ汁	タラ 白みそ 鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 春雨 里いも	サラダ油	786	34.0 17.1 3.2		
24 (金)		中華おこわ	鶏肉とアーモンドの 炒め物 もずくの卵スープ	焼き豚 鶏肉 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜	たけのこ しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく えのき もやし ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 サラダ油	777	33.7 29.0 3.2		
27 (月)		カラフルごはん	山椒風味のドライカレー きのこのクリームスープ ラフランスゼリー	鶏肉 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 生クリーム	赤ピーマン トマト缶 さやいんげん にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ にんにく えのき 白菜 しめじ 干ししいたけ	米 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	812	32.2 25.6 2.5		
28 (火)		セルフ ホットドッグ	キャベツソテー 豚肉と豆のスープ りんご	ウインナー ベーコン 豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく 玉ねぎ りんご マッシュルーム	パン ハヤシフレーク	サラダ油 バター	819	31.3 30.2 3.4		
29 (水)		ごはん	鰹の甘辛生姜ソース 浦上そぼろ 粕汁	かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう もやし ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	米 でんぶん 三温糖 里いも	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	820	37.9 23.9 2.7		
30 (木)		味噌 チキンカツ丼	白菜の味噌汁 オレンジ	鶏肉 赤みそ 豆みそ 白みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ オレンジ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆白絞油 ごま油 ごま	802	33.5 29.5 2.3		
31 (金)		鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	野菜たっぷりスープ パンプキンマフィン 《ハロウィーンメニュー》	鶏肉 ウインナー たまご	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	スパゲティ 米粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	820	30.0 30.2 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！★はしは毎日持ってきてみましょう！										今月の 平均栄養価	805	32.6 26.4 3.0	
										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	

