



# 12月予定献立表



令和7年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	はしの日	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)
				主食	主菜・副菜	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			カルシウム(mg)		
1	月			マーボー豆腐丼	白湯スープ 大学芋	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ 筍 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 椎茸	米 大学芋 砂糖 水あめ	サラダ油	893	34.0
												411	26.5
													3.0
2	火			昆布ごはん	鯖の味噌煮 アーモンド和え すまし汁 ヨーグルト	鶏肉 サバ 味噌 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜 長ねぎ キャベツ もやし えのき	米 砂糖	アーモンド	851	38.8
												470	21.7
													3.7
3	水			ご飯	寒ザワラのおろし添え 舞茸入りきんぴら 白菜と手作り肉団子の味噌汁	寒ザワラ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 舞茸 しらたき 長ねぎ 生姜 白菜 えのき	米 砂糖	サラダ油	871	38.8
												417	28.7
													3.4
4	木			給食なし									
5	金			給食なし									
8	月			サフランライスの ホワイトソースかけ	イタリアンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 イカ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	人参 ほうれん草 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく みかん バイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	802	25.3
												416	23.5
													2.3
9	火			ガーリックライス	鯖の味噌マヨ焼き かきたまスープ ワッフル(クリーム入り)	ウインナー たら 味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン	米 ワッフル 砂糖	オリーブオイル マヨネーズ (卵未使用)	807	34.6
												342	26.1
													3.9
10	水			ご飯 小袋おかかふりかけ	鶏肉の香草焼き ピリ辛ポテト 豚汁	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	パセリ 人参	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 里芋	オリーブオイル	819	35.2
												360	23.0
													3.2
11	木			鶏南蛮 うどん	じゃが芋のそぼろ煮 手作りクリスマスファイン	鶏肉 油揚げ なると 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ えのき 生姜 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 小麦粉 砂糖 チョコ	サラダ油 バター	812	35.1
												451	30.6
													3.6
12	金			鯛の蒲焼き丼	磯香和え こぼれ梅入のかす汁 ※こぼれ梅は「白みりんかす」です	イワシ ジャケ 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 大根 長ねぎ こんにゃく 生姜	米 砂糖 里芋 こぼれ梅	サラダ油	824	35.4
												397	23.2
													3.1
15	月			オープンスクールの代休									
16	火			ミルク揚げパン	ワンタンスープ ツナポテトサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし 白菜 椎茸 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 ワンタンの皮 じゃが芋	サラダ油 ごま油	875	29.7
												650	30.8
													3.7
17	水			ご飯	すきやき煮 かぶと油揚げの味噌汁 みかん	豆腐 豚肉 うずらの卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 春菊 かぶの葉	白菜 しらたき 椎茸 長ねぎ かぶ みかん	米 砂糖	サラダ油	803	32.2
												486	22.2
													3.1
18	木			あさりピラフ	もみの木ハンバーグの ホワイトソースかけ ポークビーンズ アセロラゼリー	あさり 鶏肉 ハンバーグ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 赤ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリ にんにく アセロラ	米 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	875	30.8
												304	26.6
													3.3
19	金			チキン カレーライス	海藻サラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉	ジョア チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン レモン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 白玉もち	バター サラダ油	848	20.2
												513	19.2
													3.0
22	月			焼き豚 チャーハン	手作りポテトコロッケ 春雨スープ ヨーグルト	焼豚 なた豆 豚肉 白大豆 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ 分葱 玉ねぎ 椎茸	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨	ごま油 サラダ油	881	28.6
												386	22.3
													3.8



... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持てきましょう。

2学期も残すところ、あとわずかとなりました。寒さも本格的になって

きたので、毎日の食事でも栄養をしっかりと摂って、風邪に負けないように予防していきましょう！



3学期の給食は  
1/8(木)開始予定  
です。お楽しみに!!

学校給食  
摂取基準値

今月の  
平均栄養価

830

101%

95%

32.0

27.3

2.5

99%

91%

128%