



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	カルシウム (mg)
						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				
1	月			マーボー豆腐丼 白湯スープ 大学芋	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 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	
2	火			昆布ごはん	鰯の味噌煮 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	411	26.5	
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	851	3.0	
4	木													3.7
5	金													38.8
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 赤ビーマン パセリ 黄桃	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 パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	802	25.3	
9	火			ガーリックライス	鰯の味噌マヨ焼き かきたまスープ ワッフル(クリーム入り)	ワインダー タラ 味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 青ビーマン 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)	416	23.5	
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	2.3	
11	木			鶏南蛮 うどん	じゃが芋のそぼろ煮 手作りクリスマスマフィン	鶏肉 なるど 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	35.2	
12	金			鰯の蒲焼き丼	磯香和え こぼれ梅入りかす汁 ※こぼれ梅は「白みりんかす」です	イワシ シャケ 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	23.0	
														3.2
15	月			オープンスクールの代休										
16	火			ミルキー揚げパン	ワンタンスープ ツナボテサラダ 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	
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	650	30.8	
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 ポークピーンズ 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 ピーマン 赤ビーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリ にんにく アセロラ 黄桃	米 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	803	3.7	
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	ショア チーズ わかめ 海藻	牛乳	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	30.8	
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 なるど 豚肉 白花豆 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	22.6	
														3.3
														20.2
														19.2
														3.0
														22.3
														3.8
														32.0
														27.3
														2.5
														99%
														101%

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

…この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

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、毎日の食事で栄養をしっかり摂って、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!!