



1月予定献立表

流山市立おおぐろの森中学校

令和7年度



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		
						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)	食塩相当量 (g)	エネルギー になる		
4	火		食パン 苺&マーガリン	オムレツのきのこソースかけ クラムチャウダー ツナサラダ	鶏肉 ベーコン あさり ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン 莴苣 じゃが芋 小麦粉 バター	マーガリン サラダ油 バター	866	31.9	
5	水	/	ご飯 小袋かむりかけ	鰯焼きのおろし添え 豚汁 冷凍黄桃	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 黄桃	米 里芋 砂糖		425	31.7	
6	木	/	豆乳味噌クリーム うどん	大根と豚肉の春雨煮 手作り米粉のりんごケーキ	鶏肉 豚肉 味噌 握り 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しめじ 生姜 大根 りんご	うどん 春雨 米粉 砂糖	バター サラダ油	830	28.1	
7	金	/	鶏ごぼうおこわ	肉じやが なめこの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ しらたき なめこ 大根 長ねぎ	うるち米 もち米 砂糖 じゃが芋		411	38.1	
10	月		きのこ ドライカレーライス	海藻サラダ 梨ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ ビーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ コーン 干し椎茸 キャベツ きゅうり レモン 果	米 砂糖	サラダ油 ごま油	828	2.4	
11	火		きなこ 揚げパン	ツナボテトサラダ 味噌ワンタンスープ チーズ	きな粉 ツナ 豚肉 なると 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンタンの皮	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	857	30.6	
12	水	/	ご飯	鰯の蒲焼き ごま和え 沢煮椀 苺ヨーグルト	イワシ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 篤 筋のき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま	901	35.6	
13	木	/	菜めしご飯	秋鮭のクリームソースかけ ジャーマンポテト 大根の味噌汁 早生みかん	サケ ワインナー 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	青菜 人参 パセリ ビーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 長ねぎ 早生みかん	米 米粉 じゃが芋	オリーブオイル	831	3.8	
14	金	/	五穀ひじきご飯	鶏肉の生姜焼き 磯香和え どさんこ汁 ブリソ	鶏肉 かほご 豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草	もやし にんにく 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 じゃが芋 砂糖	金ごま バター	837	36.1	
17	月												
18	火	/	味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューなツツの揚げ煮 チョコクリープ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 にら ビーマン	長ねぎ もやし コーン にんにく 生姜	中華めん 砂糖 さつま芋 米粉	サラダ油 バター カシューなツツ ココア	832	30.5	
19	水	/	ご飯	秋サラワの香味揚げ 切干し大根の炒め煮 のべい汁	サワラ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく さやいんげん 小松菜	米 砂糖 里芋	サラダ油	845	34.2	
20	木	/	かやくおこわ	鰯のけんちん照り焼き おかか和え さつま汁 ヨーグルト	イワシ 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	しめじ 椎茸 しらたき 生姜 もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	うるち米 もち米 砂糖 さつま芋	サラダ油	825	3.1	
21	金												
25	火		切干し大根入り ビビンバ	トックスープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 なると 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 切り干し 大根 生姜 もやし みかん バイン 黄桃	米 砂糖 トック(うるち米)	サラダ油 ごま油 白ごま	842	25.8	
26	水	/	ご飯	秋刀魚の塩焼き きんびら蓮根 かきたま汁	サンマ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 かほご 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	蓮根 にんにく さしたさき えのき 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	831	22.8	
27	木		鮭と小松菜の クリームスパゲティ	コーンサラダ フライドポテト はちみつフレモンゼリー	サケ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	858	3.1	
28	金		ハヤシライス	ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	842	25.2	
												830	35.5
												450	2.5
												101	32.0
												97	27.3
												98	2.5
												116	1.5

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。



～☆11月は『千産千消月間』です！☆～

千葉県では、『千葉の恵みで まんてん笑顔!』をキャッチフレーズに、11月を地(千)産地(千)消月間

に定められています! 給食でも今月は、千葉県産のお米「ふさこがね」をはじめ、長ねぎ、小松菜、さつま芋などを取り入れていきます。新鮮な地場産物を味わって食べましょう!

