



# 12月予定献立表



令和4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・豆制品	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)	脂質(g)
						主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える					
1	木			ドライカレー	白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 肉団子	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 干しぶどう 白菜 みかん パイン 黄桃 寒天	米 春雨 砂糖	サラダ油	841	31.1	24.0	
2	金			かやくご飯	わかさぎフライ(2本) 磯香和え きのこけんちん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかさぎ のり	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう 椎茸 しらたき もやし 大根 なめこ こんにゃく 長ネギ	米 砂糖 里芋	ごま油 サラダ油	808	31.0	25.4	
5	月			ウインナーとコーンの ガーリックライス	鯖の味噌マヨ焼き ミネストローネ	ウインナー たら 味噌 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく コーン	米 パスタ じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	820	31.5	24.6	
6	火			milky 揚げパン	ほうれん草と卵のワンタンスープ セルフポテトサラダ チーズ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ネギ きゅうり	ココペパン 砂糖 ワンタン皮 じゃが芋	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	846	31.0	30.3	
7	水			ご飯	大根と豚バラ肉の炒め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁 手作りごまふりかけ	豚肉 うずらの卵 油揚げ 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん	大根 生姜 こんにゃく 長ネギ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま 黒ごま	817	34.2	22.4	
8	木			♡2-3のリクエスト給食 味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 いちごクレープ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	人参 にら ピーマン	長ネギ もやし にんにく 生姜 コーン	中華めん さつまいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター 白ごま カシューナッツ	837	30.3	35.8	
9	金			五穀ひじき ご飯	おでん からし和え かすたーどぶりん	竹輪 うずら卵 さつま揚げ はんぺん 揚げボール かまぼこ 卵	牛乳 昆布 ひじき	人参 小松菜	大根 もやし えのき こんにゃく しらたき	米 じゃが芋 ちくわぶ 砂糖		809	32.8	17.2	
12	月			🎅 オープンスクールの代休 🎊											
13	火			ちゃんぽん うどん	揚げじゃが芋の辛味噌炒め あんまん	いか うずら卵 なると 豚肉 小豆	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 椎茸 長ネギ 玉ねぎ にんにく こんにゃく	うどん じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 白ごま	812	812.0	29.6	
14	水			ご飯 韓国風焼きのり	鯖のみりんクリームソースかけ イカと小松菜のおひたし 粕汁 ヨーグルト	さわら いか 鮭 豆腐 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ もやし 生姜 大根 長ネギ こんにゃく	米 砂糖 里芋 酒かす	生クリーム	853	43.7	21.1	
15	木			セルフ手巻き ちらし寿司	鯖汁 白玉ぜんざい	鶏肉 油揚げ たら 豆腐 小豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん	菊 椎茸 白菜 長ネギ	米 砂糖 もち	白ごま	831	31.7	15.1	
16	金			新巻さつま ご飯	炒り鶏 沢煮椀 みかん	鮭 鶏肉 竹輪 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 大根 たけのこ えのき 長ネギ みかん	米 里芋 砂糖	ごま油 白ごま	812	34.8	21.7	
19	月			焼き豚 チャーハン	蓮根のピリ辛炒め ワンタンスープ 手作りりんごゼリー	焼き豚 なると 豚肉	牛乳	人参 わけぎ ピーマン 小松菜	長ネギ 生姜 にんにく 菊 玉ねぎ れんこん もやし 白菜 りんご 寒天	米 ワンタン 砂糖	ごま油 サラダ油	827	27.7	24.5	
20	火			チキンカレー ライス	海藻サラダ 手作りブラマンジェ	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン 寒天	米 じゃが芋 小麦粉 グラニュー糖	バター サラダ油 白ごま 生クリーム	891	24.4	29.1	
21	水			ご飯 小袋ふりかけ	ハンバーグのトマトソースかけ ごま和え 南瓜豆腐だんご汁	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 長ネギ ごぼう 生姜	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	サラダ油 白ごま 練りごま	821	30.1	22.9	
22	木			♡2-2のリクエスト給食 パエリア	フライドチキン ポトフ ヨーグルト	えび いか 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ セロリ	米 じゃが芋 米粉	サラダ油	841	35.2	26.4	
											学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	
											今月の 平均栄養価(%)	100	99	90	
													2.5	116	

... 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  
1/11(水)  
開始予定です。