



12月予定献立表



令和5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)	たんばく質(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)	たんばく質(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				
1	金			五穀ひじき ご飯	炒り鶏 ごぼれ梅入り味噌汁 流山白みりんマフィン	鶏肉 ちくわ 鮭 豆腐 味噌 卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう こんにやく 大根 長ネギ	米 里芋 ごぼれ梅(酒粕) 小麦粉 砂糖	ごま油 バター	903	31.6 23.2 3.0	
4	月			中華丼	白湯スープ 黒ごまみたらし団子	豚肉 いか うずらの卵 鶏肉 蒲鉾 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 筍 白菜 きくらげ 生姜 にんにく キャベツ えのき	米 もち 砂糖	ごま油 バター 黒ごま	810	29.2 17.7 2.6	
5	火			milky 揚げパン	ほうれん草と卵入りワンタンスープ ツナポテトサラダ チーズ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	コッパン 砂糖 ワンタンの皮 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	837	30.6 30.5 3.9	
6	水			ご飯	白身魚フライ 大根と豚バラ肉の煮物 きりたんぼ汁	こまい(白身魚) 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根 こんにやく 生姜 ごぼう 舞茸 長ネギ せり	米 小麦粉 パン粉 砂糖 きりたんぼ	サラダ油	809	32.9 21.9 2.5	
7	木			ひじき ご飯	厚焼き卵のおろし添え 柚子レモンの香り和え 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん	大根 キャベツ きゅうり ゆず レモン ごぼう 長ねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃが芋	白ごま サラダ油	815	33.1 21.6 3.7	
8	金			ご飯	すき焼き煮 沢煮焼 りんご	豆腐 豚肉 うずらの卵 油揚げ	牛乳	人参 春菊 小松菜	白菜 玉ねぎ しらたき 椎茸 長ねぎ 大根 ごぼう 筍 えのきりんご	米 砂糖	サラダ油	812	32.2 23.9 2.1	
11	月			オープンスクールの代休										
12	火			ウィンナーと コーンの ガーリックライス	鱈の味噌マヨチーズ焼き ミネストローネ(クリスマスバージョン)	ウィンナー たら 味噌 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	米 米粉 じゃが芋 ミルク	サラダ油	818	29.9 23.5 2.8	
13	水			ご飯	チキンカツ ガーリックソテー 豆腐の味噌汁 みかん	鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	キャベツ もやし コーン にんにく 長ネギ えのき みかん	米 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油	845	33.1 26.0 3.0	
14	木			炙り鯖 ご飯	ごま和え 白玉汁 手作り抹茶のブラマンジェ	いわし 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 抹茶	キャベツ もやし 大根 長ねぎ えのき 寒天	米 砂糖	白すりごま 白ねりごま 生クリーム	807	30.8 20.0 2.7	
15	金			じゃこ茶飯	おでん からし和え 苺ヨーグルト	いわし ちくわ さつま揚げ はんぺん うずら卵 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 しらたき こんにやく もやし えのき	米 じゃが芋 ちくわぶ 砂糖		806	34.0 15.5 3.4	
18	月			チキン カレーライス	中華サラダ 手作りオレンジゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり オレンジ 寒天	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	830	22.0 22.6 3.2	
19	火			チャンポン うどん	じゃが芋のそぼろ煮 手作りチョコ付きドーナツ	豚肉 いか うずらの卵 かまぼこ 大豆	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ こんにやく	うどん じゃが芋 小麦粉 チョコレート	サラダ油	813	31.2 34.9 3.3	
20	水			ご飯 韓国風焼きのり	★型ハンバーグのトマトソース 南瓜のガーリックソテー のっぺい汁	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	トマト かぼちゃ にら 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 ごぼう こんにやく	米 里芋	サラダ油	833	30.8 26.0 3.3	
21	木			サフランライス ホワイトソース かけ	ツナサラダ チョコチップマフィン	鶏肉 いか ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり レモン	米 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖 チョコチップ	バター サラダ油	895	25.6 29.5 2.5	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価(%)	100	95 87 120

... 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1/10(水)開始予定です。