



12月予定献立表



令和6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 (mg)	脂質 (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				食塩相当量 (g)
2	月			中華おこわ	油淋鶏 (ユーリンチー) 白菜とうずら卵の中華スープ アセロラゼリー	焼豚 鶏肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 山菜 小松菜	長ねぎ 大豆もやし 白菜 アセロラ	もち米 うるち米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	848	34.0	
												324	3.0	
3	火			シナモン トースト	チーズオムレツ アーモンドサラダ 芋もち入りクリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく 白菜 マッシュルーム	食パン 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	マーガリン バター サラダ油	875	31.0	
												485	3.5	
4	水			ご飯 韓国風焼きのり	カレイのみりんマスタード焼き ごま和え 沢煮焼 ヨーグルト	カレイ 豚肉 油揚げ	牛乳 生クリーム ヨーグルト のり	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 筍、えのき 長ねぎ	米 砂糖	練りごま 白すりごま	818	36.8	
												504	2.2	
5	木			キャベツとじゃこの ペペロンチーノ	豚ロースのモロッコ風煮込み 手作りチョコクロワッサン	ベーコン 豚肩ロース ひよこ豆 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 小松菜 パプリカ トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	スパゲティ チョコ 小麦粉	サラダ油	885	33.4	
												475	2.8	
6	金			ご飯	焼きししゃも 炒り鶏 白玉汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 ちくわ ししゃも かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ レモン	米 芋 白玉もち 砂糖	ごま油	850	32.0	
												415	2.5	
9	月			オープンスクールの代休										
10	火			サフランライスの エビ入りホワイト ソースかけ	イタリアンサラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	鶏肉 エビ イカ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	人参 ほうれん草 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 苺 みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター オリーブオイル	818	26.6	
												411	2.3	
11	水			ご飯	鯖の香草マヨ焼き ひじきの炒り煮 きりたんぼ汁	サバ ベーコン さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ バジル ピーマン セリ	にんにく 白滝 ごぼう こんにゃく 舞茸 長ねぎ	米 きりたんぼ パン粉	マヨネーズ (卵未使用) サラダ油	866	34.7	
												375	2.9	
12	木			味噌バター ラーメン	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 苺クレープ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	人参 にら ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ もやし コーン 苺	中華めん さつま芋 砂糖	サラダ油 バター カシューナッツ	830	30.4	
												302	3.0	
13	金			じゃこ茶飯	おでん からし和え カスタードプリン	はんぺん ちくわ さつま揚げ うずら卵 鰻団子 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 結び昆布	人参 ほうれん草	大根 白滝 こんにゃく もやし えのき	米 ちくわぶ じゃが芋 砂糖		817	35.4	
												579	3.1	
16	月			マカロニグラタン ／丸パン	チリコンカン もずくとうずら卵のスープ	鶏肉 ひよこ豆 大豆 金時豆 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 チーズ もずく	人参 パセリ トマト バジル	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ もやし えのき 長ねぎ	パン ペンネ 小麦粉 パン粉	バター サラダ油 オリーブオイル	836	38.0	
												531	3.9	
17	火			チャンポンうどん	じゃが芋のそぼろ煮 米粉のダブルチョコマフィン	豚肉 イカ うずら卵 かまぼこ 大豆 卵	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 椎茸 キャベツ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 米粉 チョコ 砂糖	サラダ油 白ごま バター ココア	885	34.8	
												393	3.3	
18	水			ご飯	もみの木型ハンバーグトマトソースかけ 豚肉とかぼちゃのガーリック炒め さつまい	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら 小松菜 かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま油	876	33.8	
												404	3.8	
19	木			ミルク揚げパン	ほうれん草と卵のワンタンスープ ツナポテトサラダ チーかま	鶏肉 卵 ツナ タラ	牛乳 スキムミルク チーズ	ほうれん草 人参	長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンタン皮	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	876	32.0	
												493	3.9	
20	金			チキンカレー ライス	揚げごぼうの和風サラダ 柑橘と豆乳デザート和え	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく ごぼう キャベツ きゅうり 夏みかん みかん 黄桃	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	996	24.2	
												346	3.1	
… 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。												学校給食 摂取基準値	830	32.0
… 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。												今月の 平均栄養価 (%)	103	95
… 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。														120

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(水)開始予定
です。お楽しみに!!