



12月予定献立表



令和7年度

流山市立おおたかの森小学校

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) 脂質(g) 食塩相当量(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				
1月			牛乳	カレーピラフ	たらのみりんマスタードソースかけ ABCトマトスープ	ウインナー タラ ベーコン	牛乳 生クリーム バター	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 コーン マカロニ	油 オリーブオイル	599	21.4 22.0 2.4	
2月	火	/	牛乳	ご飯	のりふりかけ 肉豆腐 豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ	米 砂糖 小松菜 じゃがいも こんにゃく	油	615	25.6 18.9 2.0	
3月	水		牛乳	コッペパン	ブルーベリージャム コロッケ チキンとマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 チーズ バター	にんじん 枝豆 グリンピース	玉ねぎ しめじ ブルーベリー	コッペパン パン粉 マカロニ コーン じゃがいも	油	734	23.5 28.8 2.0	
4月	木	/	牛乳	味噌豚丼	芋煮汁 フルーツのりんごゼリーあえ	豚肉 みそ トウバンジャン	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 里いも にんにく 里いも 玉ねぎ ごぼう しょうが 黄桃 にら ナタデココ 砂糖 こんにゃく	ごま油	659	23.5 17.5 2.0		
5月	金	/	牛乳	ゆかりご飯	おでん 流山みりん大学芋	ウインナー ちくわ 揚げボール うずら卵	牛乳 こんぶ	赤しそ	大根	米 こんにゃく ちくわ 砂糖 水あめ さつまいも	油 黒いごま	603	19.0 16.1 1.7	
8月	月		牛乳	ココア揚げパン	チリビーンズ ポトフ	豚肉 ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく かぶ キャベツ 砂糖	コッペパン	油 オリーブオイル	715	26.7 31.1 2.1	
9月	火	/	牛乳	ご飯	あじフライ 切干大根の煮物 白菜と肉団子のみそ汁	あじ さつまあげ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 えのき しいたけ	大根 ねぎ 白菜 えのき しいたけ	米 砂糖 しらたき	油	634	24.8 21.1 2.5	
10月	水		牛乳	きりば だいこん 切干大根のピッピン	坦々豆乳春雨スープ みかん	豚肉 豆乳 みそ トウバンジャン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ねぎ にんにく しょうが 大根 みかん	米 春雨 白すりごま 白いりごま	675	24.9 22.0 2.2		
11月	木	/	牛乳	新巻鮭ご飯	角揚げとうずら卵の煮物 すいとん汁	鮭 豚肉 油揚げ うずら卵 摩擦げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	大根 しょうが ねぎ なめこ 白菜	米 すいとん 砂糖	白いりごま	648	29.9 20.5 2.7	
12月	金		牛乳	チキンカレーライス	ビーンズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト バター	にんじん 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 小麦粉 コーン	油	675	22.5 20.9 1.8	
15月	月		牛乳	マーボー豆腐丼	わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 大豆 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根 たけのこ みかん りんご パイン 黄桃	油 ごま油 白いりごま	659	22.2 20.2 2.3		
16火			牛乳	わかめご飯	肉じゃが かぼちゃのみそ汁 豆乳パンナコッタ(いちご)	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	米 じゃがいも こんにゃく	614	21.6 14.6 2.5		
17水			牛乳	ご飯	韓国おり 鶏肉のチリソース煮 中華コーン卵スープ	鶏肉 卵 豆腐 トウバンジャン	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	米 片栗粉 コーン 米粉	653	23.9 23.5 2.0		
18木			牛乳	ご飯	さばのゆずみそだれ ひじきの煮物 いも団子汁 ゆずゼリー	さば 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう ゆず	米 砂糖 こんにゃく	油 白ねりごま	716	27.8 25.4 1.9	
19金			牛乳	チキンカツバーガー	コーンサラダ クラムチャウダー プリン	鶏肉 あさり 卵	牛乳 バター	にんじん 枝豆	玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも コーン	油	792	31.9 31.7 3.0	
病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												学校給食 摂取基準値	650	25.0 21.3 2.0
今月の 平均栄養価 (%)												102	97 107 110	

... 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。

