



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)		
				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		脂質(g)	食塩相当量(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	月			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 ビーマン 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	火			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 じゃがいも こんにゃく	油	615	25.6	18.9	
3	水			コッペパン	ブルーベリージャム コロツケ 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 グリーンピース	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	
4	木			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	ねぎ まいたけ にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが 黄桃 パイナップル りんご	米 しいたけ ナタデココ 砂糖 こんにゃく	ごま油	659	23.5	17.5	
5	金			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 ちくわぶ 砂糖 水あめ さつまいも	油 黒いりごま	603	19.0	16.1	
8	月			ココア揚げパン	チリビーンズ ポトフ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ビーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく かぶ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	715	26.7	31.1	
9	火			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	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	
10	水			切干大根のピビンバ	坦々豆乳春雨スープ みかん	豚肉 豆腐 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	ごま油	675	24.9	22.0	
11	木			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 厚揚げ	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	油	648	29.9	20.5	
12	金			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	
15	月			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	
16	火			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	米 じゃがいも こんにゃく		614	21.6	14.6	
17	水			ご飯	韓国のり 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	油 ごま油	653	23.9	23.5	
18	木			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	
19	金			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	
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
... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持てきましょう。													今月の 平均栄養価 (%)	102	97
															107
															110

