



12月予定献立表



令和6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)
						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	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる		食塩相当量(g)
2	月		MILK	キムチチャーハン	いかのチリソースがけ 肉団子スープ	豚肉 なると いか 鶏肉 トウバンジャン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 白いりごま ごま油	611	26.6 22.7 2.5
3	火	/	MILK	ご飯	ハンバーグ玉ねぎソース ひじきとベーコンの炒め煮 みぞれ汁	豚肉 豚肉 ベーコン さつまあげ なると	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 しらたき こんにゃく	油 オリーブオイル	636	24.7 22.0 2.3
4	水	/	MILK	ゆかりご飯	ねぎ塩肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	赤しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき 大根	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	601	22.9 15.5 2.7
5	木	/	MILK	三色そぼろ丼	焼きししゃも いも団子汁	鶏肉 卵 ししゃも	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	しょうが 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油	653	28.7 21.9 2.2
6	金		MILK	チキンカレーライス	コーンサラダ アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ キュウリ アセロラ	米 じゃがいも 小麦粉 コーン	油 バター 白いりごま	633	18.0 20.0 2.1
9	月		MILK	ホイコーロー丼	みそワンタンスープ フルーツの豆乳ゼリー和え	豚肉 なると テンメンジャン トウバンジャン みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ たけのこ ショウガ 椎茸 もやし みかん パイン リンゴ	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油 白いりごま	675	22.6 19.1 2.4
10	火	/	MILK	ご飯	チキンカツ キャベツのごまあえ さわにわん 沢煮椀	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう えのき	米 パン粉 砂糖 片栗粉	油 白いりごま 白いりごま 白いりごま	608	23.4 21.4 2.0
11	水	/	MILK	とり五目ご飯	たら竜田揚げ たら豚汁 たい焼き(クリーム)	鶏肉 卵 たらぶたにく たら豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	しめじ しょうが だいこん 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	642	27.9 23.0 2.5
12	木		MILK	ミートソーススパゲティ	さつまいもの米粉スープ チョコレート	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スペゲティ 砂糖 さつまいも 米粉	油	660	24.4 25.1 1.5
13	金	/	MILK	ご飯	やさいの野菜ふりかけ 鶏肉と根菜のごまみそ煮 かきたま汁	鶏肉 角揚げ みそ なると 豆腐 卵	牛乳	トマト かぼちゃ モロヘイヤ にんじん さやいんげん	ひらしまな 大根 しょうが ごぼう えのき ねぎ	米 片栗粉 大根 じゃがいも コーン キヌア こんにゃく 砂糖	白いりごま 白いりごま	607	24.9 18.3 2.5
16	月		MILK	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ABCスープ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ コーン	油	693	24.7 29.4 2.1
17	火	/	MILK	ご飯	生揚げのそぼろ煮 さつまいも汁 黒糖ビーンズ	角揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	しょうが 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 黒糖	油	656	26.7 19.3 2.1
18	水	/	MILK	わかめご飯	さばのゆずみそだれ ほうとう	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 かぼちゃ	ゆず 白菜 ねぎ 大根 なめこ	米 砂糖 ほうとう	白いりごま	677	26.1 24.1 2.4
19	木		MILK	チキンライスの ホワイトソースがけ	ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ しめじ セロリ かぶ キャベツ いちご	米 小麦粉 砂糖	油 バター	621	19.7 21.7 2.0

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日前の午前中まで(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。



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	650	25.0 21.3 2.0
今月の 平均栄養価 (%)	99	98 102 112