



1月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森中学校

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		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)	
8	水			ポークカレー ライス	ツナとわかめのサラダ だいだいのパパロア	豚肉 みそ ツナ 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン だいだい	米 じゃがいも 小麦粉 コーン 砂糖	油 バター	868	24.9	
													29.5	
													2.4	
9	木			七草ご飯	筑前煮 紅白雑煮汁 まんてん黒豆	鶏肉 なると 黒豆	牛乳	青菜 七草 にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ 大根	米 もち 里芋 こんにゃく	油	762	27.2	
													17.1	
													3.4	
10	金			マーボー豆腐丼	中華コーン卵スープ みかん	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 テンメンジャン トウバンジャン 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん	米 片栗粉 コーン	油 ごま油	821	29.7	
													23.0	
													3.2	
14	火			メンチカツ バーガー	マッシュポテト ウインナーのトマトスープ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブオイル	863	28.7	
													33.4	
													3.3	
15	水			ご飯	韓国のり さばの味噌煮 沢煮椀	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 ごぼう えのき	米 砂糖 こんにゃく	ごま油	800	30.6	
													27.4	
													3.0	
16	木			わかめご飯	肉じゃが ごま仕立てのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく しらたき	ごま油 白ねりごま 白すりごま	803	29.1	
													21.8	
													4.7	
17	金			キャロットピラフ	たらのみりんマスタード ソースかけ ちばゴロゴロみそシチュー	鶏肉 すけそうたら みそ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ	米 コーン 片栗粉 さつまいも 小麦粉	バター 油 生クリーム	852	32.4	
													28.6	
													2.8	
20	月			みそ豚丼	ニラ玉スープ ぼんかん	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 ねぎ ぼんかん	米 しらたき 砂糖 片栗粉	ごま油	805	30.3	
													22.6	
													2.5	
21	火			ナポリタン	かぼちゃのスープ ミニ蒸しケーキ	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト マッシュルーム かぼちゃ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 生クリーム バター	785	28.8	
													28.8	
													2.9	
22	水			ご飯	いわしのかば焼き 豆乳みそ汁 ヨーグルト	いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	830	32.1	
													23.5	
													2.5	
23	木			じゃこ茶飯	おでん チキンチキンごぼう	ウインナー さつま揚げ ちくわ うずら卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	枝豆	大根 ごぼう	米 ちくわぶ 片栗粉 米粉 砂糖 しらたき こんにゃく	油	832	32.7	
													25.5	
													2.5	
24	金			あさりご飯	里芋のみそがらめ ざくざく汁 はちみつゆずゼリー	あさり みそ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しょうが 大根 しいたけ ゆず	米 砂糖 里芋 片栗粉 はちみつ 水あめ こんにゃく	ごま油 油	782	25.6	
													30.1	
													2.7	
27	月			元祖揚げパン	海藻サラダ カレーシチュー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 コーン じゃがいも 小麦粉	油 白いりごま バター	878	24.4	
													35.9	
													3.2	
28	火			山菜おこわ	厚揚げのすき煮 せんべい汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 角揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	赤みず わらび なめこ ふき たけのこ ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ	米 もち米 砂糖 しらたき 南部せんべい	油	817	32.8	
													24.2	
													2.8	
29	水			ご飯	ひじきのり いなだと大根の揚げ煮 めった汁	いなだ 豚肉 みそ	牛乳 のり ひじき	にんじん 小松菜	大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油	854	32.5	
													26.9	
													2.9	
30	木			野沢菜ご飯	山賊焼き 鮭と根菜の粕汁 ヨーグルトレーズン	鶏肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	野沢菜 にんじん	しょうが にんにく 大根 ねぎ レーズン	米 片栗粉 里芋 こんにゃく 酒粕 チョコレート	ごま油 白いりごま 油	883	33.8	
													29.7	
													3.6	
31	金			中華丼	水餃子スープ フルーツ杏仁	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	たけのこ 白菜 しょうが にんにく もやし えのき みかん りんご パイン 黄桃	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	851	26.5	
													23.1	
													3.3	
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	830	32.0
														27.3
														2.5
												今月の 平均栄養価 (%)	99	92
														97
														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。