



# 12月予定献立表



令和5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)
1	金			ご飯	こまいフライ レモン醤油ソース ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮椀	こまい ベーコン さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	レモン にんにく しめじ 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 しらたき こんにゃく	油	700	24.7 18.5 2.6
4	月			サフランライスの ホワイトソースかけ	ツナサラダ みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン みかん	米 小麦粉 コーン 砂糖	油 バター	764	21.3 24.6 2.0
5	火			豚肉どんぶり	かきたま汁 フルーツのりんごゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ 黄桃 みかん パイナップル	米 砂糖 しらたき 片栗粉	ナタデココ	773	29.0 18.6 3.0
6	水			菜めし	大根と鶏肉の春雨煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 今川焼(カスタード)	鶏肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ	青菜 いんげん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 春雨 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	780	25.5 19.0 3.4
7	木			ココア揚げパン	チリコンカン ポトフ	大豆 ひよこ豆 いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト バジル 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ かぶ キャベツ	米 砂糖 コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	860	30.5 31.8 3.5
8	金			ご飯	おろしハンバーグ ごま和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	いりごま すりごま ねりごま 油	797	31.3 25.0 2.9
11	月			チキンカレーライス	ビーンズサラダ ヨーグルト	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーン	油	812	24.8 21.4 3.1
				<b>おはなし給食</b>									
12	火			コロケ バーガー	野菜ソテー 3びきのくまのかぼちゃスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ グリーンピース	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも コーン ウエハース	油 バター	856	28.3 31.0 3.4
13	水			ご飯	野菜ふりかけ 厚揚げとうずら卵の煮物 豆乳みそ汁	豚肉 角揚げ うずら卵 みそ 豆乳	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	796	31.1 24.7 2.9
14	木			プルコギ丼	キムチスープ みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ えのき キムチ みかん	米 砂糖	ごま油	754	27.2 21.9 2.4
15	金			ゆかりご飯	肉じゃが すいとん汁 ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉	牛乳	赤しそ にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ レーズン	米 じゃがいも しらたき 砂糖 すいとん チョコレート	油	755	24.0 15.9 2.6
18	月			ハヤシライス	小松菜サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン パイナップル みかん 黄桃	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	850	25.2 27.1 2.7
19	火			ご飯	さばのゆずみそだれ 切干大根の煮物 いも団子汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ゆず 切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 しらたき じゃがいも	ねりごま 油	823	29.3 25.9 2.4
20	水			ミートソース スパゲティ	ABCスープ チョコチップマフィン	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 マカロニ ホットケーキ ミックス チョコチップ	油 バター	778	27.2 28.4 2.0
21	木			<b>☆リクエストメニュー☆</b>		豚肉 みそ 卵 たこ かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし	中華めん コーン 小麦粉	油 バター いりごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	736	25.6 36.0 4.1

病気を理由に、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。

... 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。

### <おはなし給食 12月12日(火)>

絵本に出てくる料理を紹介します。今回は「3びきのくま」(トルストイ・文、バスネツォフ・絵)に登場するかぼちゃスープです。ぜひ図書館で借りて読んでみてください♪



学校給食 摂取基準値	830	32.0
		27.3
		2.5
今月の 平均栄養価 (%)	94	84
		90
		112