



12月予定献立表



令和4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・豆腐	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		たんぱく質(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	木			チキンカレー ライス	ワンタンのバリバリサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖 はちみつ	油 ごま油	871	24.7 26.0 2.4	
2	金			わかめじゃこ ご飯	わかさぎフライ 豆乳みそ汁 いちごクリーム大福	豚肉 わかさぎ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ いちご	米 こんにやく じゃが芋 大福	油 白いりごま	829	30.4 22.3 2.7	
5	月			コロッケ バーガー	千切りキャベツ 千葉ゴロゴロみそシチュー ヨーグルトレーズン	鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ レーズン	コッペパン さつま芋 小麦粉 パン粉	油 バター	870	25.7 33.5 2.9	
6	火			ご飯 ひじきのり	カレー肉じゃが 白菜のけんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ	米 里芋 じゃが芋 砂糖 しらたき	油	802	29.4 23.4 2.7	
7	水			大根の中華風 混ぜご飯	揚げ魚の野菜あんかけ 春雨スープ 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 鶏 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ もやし 大根	米 春雨 黒糖 砂糖	油 ごま油 白いりごま	802	33.7 24.9 2.9	
8	木			ほうとう	揚げ鶏とじゃが芋の煮物 わらびもち	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 かぼちゃ にんじん さやいんげん	白菜 長ねぎ 大根 なめこ にんにく しょうが 玉ねぎ	うどん 砂糖 こんにやく じゃが芋 わらびもち	油	774	31.4 28.4 3.2	
9	金			菜めし	いなだの照り焼き 豚肉と南瓜の炒め物 さつま芋のみそ汁	豚肉 油揚げ いなだ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ 小松菜 青菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ	米 こんにやく さつま芋	油	834	33.5 25.4 3.6	
12	月			コッペパン りんごジャム	チーズオムレツ 鶏肉のトマト煮 鮭のクリームシチュー	卵 鶏肉 鮭 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム りんご	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター オーブオイル	845	33.4 34.4 3.2	
13	火			ご飯	ほっけの一夜干し 蓮根のきんぴら 南瓜の豚汁	ほっけ 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ	米 しらたき こんにやく 砂糖	ごま油 白いりごま	822	36.7 23.7 3.2	
14	水			中華おこわ	豚肉と蓮根の甘酢炒め 鶏団子の中華スープ	豚肉 桜えび ミートボール 豆腐 オイスターソース	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しいたけ 長ねぎ しょうが れんこん 玉ねぎ たけのこ にんにく もやし	うるち米 もち米 砂糖 春雨	油 ごま油	823	30.2 27.6 2.9	
15	木			じゃこ茶飯	おでん チキンチキンごぼう	ウィンナー がんとどき はんぺん ちくわ 揚げボール うずら卵 昆布 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	枝豆	大根 ごぼう	米 米粉 砂糖 しらたき こんにやく	油	865	34.7 28.5 2.8	
16	金			ご飯	鯛の蒲焼き 沢煮鮎 フルーツのヨーグルト和え	鯛 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう えのき 長ねぎ りんご みかん 黄桃 パイナップル	米 砂糖 こんにやく	油	838	30.4 23.8 2.1	
19	月			ココア揚げパン	ポークビーンズ 冬野菜のポトフ	豚肉 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 スキムミルク	小松菜 にんじん トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 里芋 さつま芋	油 オーブオイル ココア	837	29.8 31.6 2.8	
20	火			ご飯	鯖のゆずみそだれ 切り干し大根の煮物 いも煮汁	鯖 みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ゆず 切り干し大根 しいたけ ごぼう 長ねぎ まいたけ	米 砂糖 しらたき こんにやく 里芋	油 ねりごま	836	34.6 23.9 2.7	
21	水			ケチャップ ライス	ハーブチキン ABCスープ お米deガトーショコラ	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース トマト パプリカ 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 米粉 マカロニ	オーブオイル バター	876	27.7 31.4 2.5	
22	木			みそバター ラーメン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 2つのプチシュー	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	中華めん コーン さつま芋 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター カシューナッツ	832	30.3 40.2 4.4	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養値(%)	101	97 103 118

... 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。

2学期も残すところあとわずかになりました。
12月に入ると寒さが本格的になってきます。
毎日の食事から栄養をしっかりと摂り、風邪に
負けないように予防していきましょう！



3学期の給食開始日は
1月11日(水)
です！