



11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)
1	金			ちゃんぽん うどん	角揚げとじゃがいもの そばろ煮 抹茶チョコ蒸しパン	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 角揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 玉ねぎ ごぼう	うどん コーン じゃがいも こんにやく 砂糖 片栗粉 小麦粉 ホワイトチョコ	油	785	28.3 26.8 4.0
5	火			ドライカレー ライス	ポトフ パリッシュ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ かぶの葉	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン かぶ	米 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 オリーブオイル	841	31.0 23.8 3.2
6	水			ご飯	いわしのかば焼き かきたま汁 みかん	いわし 鶏肉 なんと 豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが えのき ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖	油	817	34.5 24.0 2.5
11	月			フィッシュ バーガー	チーズポテト ミートボールのトマトスープ	ステーキ ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ にんにく	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも コーン	油 オリーブオイル	818	31.7 29.0 3.5
12	火			ご飯	のりふりかけ 厚揚げのすき煮 だまこ汁	豚肉 角揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	小松菜	ねぎ 玉ねぎ まいたけ ごぼう	米 砂糖 しらたき だまこもち	油	805	29.5 21.6 1.9
13	水			子ぎつね寿司	鶏肉と里芋の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにやく さつまいも	油	806	29.8 24.0 3.4
14	木			チキンカレー ライス	ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 コーン	油 バター	841	24.7 26.0 2.7
18	月			豚肉どんぶり	沢煮椀 フルーツのマスカットゼリー 和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ えのき みかん 黄桃 パイン マスカット	米 砂糖 しらたき こんにやく	ナタデココ	814	29.1 20.2 2.6
19	火			キムタクご飯	チキンチキンごぼう 中華五目スープ	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	枝豆 にんじん チンゲンサイ	たくあん ねぎ キムチ ごぼう 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 米粉	ごま油 油	771	25.8 25.4 3.3
20	水			わかめご飯	肉じゃが なめこのみそ汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 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 なめこ ねぎ 大根 レモン	米 砂糖 じゃがいも しらたき		811	25.9 16.2 3.4
21	木			きなこ揚げパン	焼きビーフン ワンタンスープ	きなこ 豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ねぎ	コッペパン 砂糖 ビーフン ワンタンの皮	油 ごま油	869	31.3 34.4 3.1
22	金			ご飯	さばの塩焼き きんぴらごぼう すいとん	さば さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 こんにやく 砂糖 すいとん 里芋	油	858	30.9 28.4 2.2
25	月			タッカルビ丼	わかめスープ フルーツ杏仁	鶏肉 豚肉 コチジャン 豆腐	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 えのき ねぎ みかん りんご パイン 黄桃	米 砂糖 さつまいも	ごま油 白いりごま	827	26.7 21.5 2.0
26	火			ご飯	味付のり 大根と豚肉の煮物 ごま仕立てのみそ汁	豚肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 しょうが ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにやく	油 白ねりごま 白すりごま ごま油	835	34.5 28.3 2.8
27	水			ハヤシライス	ビーンズサラダ アセロラゼリー	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ アセロラ	米 小麦粉 じゃがいも コーン 砂糖	油	855	22.8 27.2 3.3
28	木			中華おこわ	揚げぎょうざ 坦々春雨スープ	豚肉 桜えび 鶏肉 豆腐 みそ トウバンジャン	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし にんにく	米 もち米 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	793	26.7 28.9 2.8
29	金			千葉の にんじんめし	こいわしフライ 切干大根のねぎ塩炒め 流山みりん豚汁 お米のムース	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	白いりごま 油 ごま油	823	30.8 27.1 3.8

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。

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	91 93 120