

# 9月給食予定献立表

令和7年度



流山市立常盤松中学校

流山市立西初石中学校

| 日<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | 献立名                    |  | 1群                                   | 2群                                | 3群                            | 4群  | 5群                           | 6群                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-------------|--------|------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|
|             |        | ごはん<br>パン・めん           | おかず<br>デザート                                    | 肉・魚<br>卵・豆・豆製品                       | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻                   | 緑黄色野菜                         | その他の野菜<br>果物  | 穀類・いも<br>砂糖                  | 油脂                           |                 |                               |
|             |        |                        |  | からだの組織を作る                            |                                   | 体の調子を整える                      |   | エネルギーになる                     |                              |                 |                               |
| 2<br>(火)    |        | カレーライス                 | 野菜サラダ<br>飲むヨーグルト                               | 豚肉 大豆<br>レンズ豆                        | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>飲むヨーグルト             | にんじん<br>トマトジュース               | 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり もやし                                | 米 じゃがいも<br>米粉 砂糖             | サラダ油<br>バター                  | 802             | 28.6<br>22.8<br>3.0           |
| 3<br>(水)    |        | 冷やし菜めし                 | わかさぎフリッター<br>アーモンド和え<br>プリン                    | わかさぎ                                 | 牛乳                                | 小松菜<br>にんじん                   | キャベツ もやし  | 米 三温糖<br>プリン                 | ごま<br>大豆白絞油                  | 785             | 25.5<br>25.9<br>1.9           |
| 4<br>(木)    |        | 高菜チャーハン                | 棒餃子<br>坦々春雨スープ<br>ひとつくちゼリー                     | 豚肉 なると<br>大豆 鶏肉<br>赤みそ               | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ                 | チングン菜<br>高菜                   | コーン ねぎ<br>キャベツ  | 米 砂糖<br>餃子の皮<br>はるさめ<br>ゼリー  | サラダ油<br>ごま<br>ごま油<br>大豆白絞油   | 777             | 27.8<br>28.5<br>3.0           |
| 5<br>(金)    |        | コッペパン<br>りんごジャム        | 鮭の粒マスタード焼き<br>粉ふきいも<br>野菜のトマトスープ               | 鮭 ベーコン                               | 牛乳<br>粉チーズ                        | 小松菜<br>にんじん<br>トマト缶           | キャベツ 玉ねぎ  | パン ジャム<br>じゃがいも<br>澱粉        | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>バター        | 773             | 33.8<br>23.5<br>2.6           |
| 8<br>(月)    |        | アップル<br>シナモントースト       | ひじきサラダ<br>野菜のクリームスープ<br>大豆小魚                   | 鶏肉 大豆                                | 牛乳 ひじき<br>かえり煮干し<br>粉チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>小松菜                   | キャベツ 大根<br>もやし りんご缶<br>りんごピューレ                                      | パン 砂糖<br>米粉 三温糖              | サラダ油<br>ごま油<br>バター           | 781             | 28.3<br>29.3<br>3.1           |
| 9<br>(火)    |        | ごはん                    | 白身魚の味噌チーズ焼き<br>なめだけ和え<br>豚汁<br>オレンジ            | たら 豚肉<br>豆腐 白みそ<br>赤みそ 豆腐            | 牛乳<br>チーズ                         | 小松菜<br>にんじん                   | レモン果汁 キャベツ<br>もやし えのき<br>大根 ごぼう ねぎ<br>こんにゃく オレンジ                    | 米 じゃがいも<br>さつまいも             | ごま<br>サラダ油                   | 788             | 35.4<br>19.8<br>3.1           |
| 10<br>(水)   |        | スペイシー<br>タコス丼          | 切り干し大根のスープ<br>クランベリーポンチ                        | 豚肉 大豆<br>ひよこ豆<br>ベーコン                | 牛乳<br>チーズ                         | にんじん<br>ピーマン<br>トマト缶<br>小松菜   | 玉ねぎ ににく しょうが<br>切干大根 コーン<br>エリンギ みかん缶<br>パイ缶 黄桃缶 リンゴ缶<br>クランベリージュース | 米 砂糖<br>ワンタンの皮               | サラダ油<br>大豆白絞油<br>オリーブ油       | 855             | 27.4<br>22.3<br>2.6           |
| 11<br>(木)   |        | なすの<br>ミートソース<br>スパゲティ | もやしとハムのスープ<br>りんごの蒸しパン                         | 豚肉 大豆<br>ハム 豆腐                       | 牛乳<br>粉チーズ                        | にんじん<br>ピーマン<br>トマト缶<br>小松菜   | なす ににく<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>もやし 干しこじたけ<br>ねぎ りんご リンゴピューレ               | スパゲティ<br>蒸しパンミックス<br>米粉 砂糖   | サラダ油<br>オリーブ油<br>バター         | 806             | 32.1<br>27.1<br>2.9           |
| 12<br>(金)   |        | ごぼうと<br>ベーコンの<br>ピラフ   | じゃこ大根サラダ<br>ポークビーンズ                            | ベーコン かつお節<br>豚肉 白いんげん豆<br>レンズ豆       | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ<br>チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>トマト缶                  | ごぼう 玉ねぎ<br>ににく キャベツ<br>大根 もやし                                       | 米 じゃがいも                      | バター<br>ごま<br>ごま油<br>サラダ油     | 776             | 28.6<br>22.8<br>3.0           |
| 16<br>(火)   |        | 黒糖パン                   | キャベツメンチカツ<br>粉ふきいも<br>チーズと卵の<br>ふわふわスープ        | メンチカツ<br>鶏肉 たまご                      | 牛乳<br>粉チーズ                        | にんじん<br>小松菜                   | 玉ねぎ キャベツ  | パン パン粉<br>じゃがいも<br>澱粉        | 大豆白絞油                        | 803             | 29.0<br>25.9<br>3.2           |
| 17<br>(水)   |        | 山菜おこわ                  | カレー肉じゃが<br>石狩汁                                 | 鶏肉 油揚げ<br>豚肉 鮭<br>豆腐 赤みそ<br>白みそ      | 牛乳                                | にんじん<br>小松菜                   | わらび たけのこ<br>えのき ごぼう ねぎ<br>しめじ 玉ねぎ コーン<br>こんにゃく 大根                   | 米 もち米<br>砂糖 ジャガいも<br>三温糖     | サラダ油<br>ごま<br>バター            | 783             | 33.9<br>20.4<br>3.4           |
| 18<br>(木)   |        | 豆腐の<br>チリソース丼          | わかめと糸かまぼこの<br>スープ<br>りんご                       | エビ 押し豆腐<br>鶏肉 糸かまぼこ                  | 牛乳<br>わかめ                         | にんじん<br>小松菜                   | ねぎ 玉ねぎ<br>干しこじたけ<br>しょうが ににく<br>えのき りんご                             | 米 澄粉<br>じゃがいも                | サラダ油<br>大豆白絞油<br>ごま油<br>すりごま | 789             | 30.0<br>19.9<br>3.0           |
| 19<br>(金)   |        | ごはん<br>しそひじき<br>ふりかけ   | シイラの胡麻焼き<br>からし和え<br>けんちん汁                     | しいら 油揚げ<br>豆腐                        | 牛乳<br>ちりめん<br>じゃこ<br>ひじき          | 小松菜<br>にんじん                   | キャベツ もやし<br>大根 ごぼう<br>こんにゃく<br>ねぎ                                   | 米 砂糖<br>じゃがいも                | ごま<br>サラダ油<br>ごま油            | 756             | 35.6<br>18.7<br>3.1           |
| 22<br>(月)   |        | ガパオライス                 | ミエン・ガー<br>(ベトナム風春雨と鶏肉のスープ)<br>ヨーグルト<br>アーモンド小魚 | 鶏肉 大豆                                | 牛乳<br>かえり煮干し<br>ヨーグルト             | にんじん<br>赤ピーマン<br>ピーマン<br>わけねぎ | 玉ねぎ ショウガ<br>ににく もやし   | 米 砂糖<br>春雨                   | サラダ油<br>アーモンド                | 777             | 32.9<br>21.4<br>2.5           |
| 24<br>(水)   |        | ソース焼きそば                | 辛くて酸っぱいスープ<br>マーラー力才風蒸しパン                      | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 たまご                      | 牛乳<br>青のり                         | にんじん<br>小松菜                   | キャベツ 玉ねぎ<br>干しこじたけ<br>ねぎ  | 中華めん 澄粉<br>小麦粉<br>黒砂糖        | サラダ油<br>ごま                   | 801             | 31.5<br>29.4<br>3.3           |
| 25<br>(木)   |        | フィッシュ<br>バーガー          | キャベツソテー<br>白いんげん豆の<br>クリームシチュー<br>ミルメーク        | たら ベーコン<br>鶏肉 白いんげん豆<br>いんげん豆ペースト    | 牛乳<br>生クリーム                       | 小松菜<br>にんじん                   | 玉ねぎ コーン<br>ににく  | パン パン粉<br>じゃがいも<br>米粉        | 大豆白絞油<br>サラダ油<br>バター         | 889             | 36.4<br>30.8<br>3.2           |
| 26<br>(金)   |        | 秋刀魚ごはん                 | 厚揚げとうずら卵の煮物<br>冬瓜のみぞ汁                          | さんま 鶏肉<br>厚揚げ うずら卵<br>油揚げ 白みそ<br>赤みそ | 牛乳<br>わかめ                         | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜         | しょうが こんにゃく<br>冬瓜 玉ねぎ<br>ねぎ  | 米 澄粉<br>三温糖                  | ごま<br>大豆白絞油                  | 847             | 34.4<br>33.0<br>3.3           |
| 29<br>(月)   |        | カレーピラフ                 | 野菜コロッケ<br>コーンクリームスープ<br>和梨ゼリー                  | 豚肉 鶏肉                                | 牛乳<br>生クリーム<br>脱脂粉乳               | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜<br>ほうれん草  | 玉ねぎ コーン<br>ににく ショウガ<br>キャベツ   | 米 ジャガいも<br>パン粉 小麦粉<br>米粉 ゼリー | サラダ油<br>バター<br>大豆白絞油         | 825             | 23.4<br>24.3<br>2.5           |
| 30<br>(火)   |        | ねぎ塩豚丼                  | かきたま汁<br>ゼリー入りフルーツポンチ                          | 豚肉 鶏肉<br>糸かまぼこ<br>豆腐 たまご             | 牛乳                                | にんじん<br>わけねぎ<br>小松菜           | 玉ねぎ ネギ ににく<br>えのき ショウガ<br>みかん缶 パイン缶<br>黄桃缶 りんご缶                     | 米 澄粉<br>砂糖 ゼリー               | サラダ油<br>ごま油                  | 802             | 29.4<br>19.6<br>2.4           |

★食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。★給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確實に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★献立表にはしの日の記載はしていません

ので、必ず毎日はしを持ってきましょう！



毎日特参  
ですよ！



|               |     |                     |
|---------------|-----|---------------------|
| 今月の<br>平均栄養価  | 800 | 30.7<br>24.4<br>2.9 |
| 学校給食<br>摂取基準値 | 830 | 32.0<br>27.6<br>2.5 |