

















令和 7 年度

9 月 給食予定献立表



流山市立常盤松中学校

流山市立西初石中学校

日 に ち	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)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	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)	食塩相当量(g)
				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 (火)		カレーライス	野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 飲むヨーグルト	にんじん トマトジュース	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 バター	802	28.6 22.8 3.0	
3 (水)		冷やし菜めし	わかさぎフリッター アーモンド和え プリン	わかさぎ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	米 三温糖 プリン	ごま 大豆白絞油	785	25.5 25.9 1.9	
4 (木)		高菜チャーハン	棒餃子 坦々春雨スープ ひとくちゼリー	豚肉 なんと 大豆 鶏肉 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	チンゲン菜 高菜	コーン ねぎ キャベツ	米 砂糖 餃子の皮 はるさめ ゼリー	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油	777	27.8 28.5 3.0	
5 (金)		コッパパン りんごジャム	鮭の粒マスタード焼き 粉ふきいも 野菜のトマトスープ	鮭 ベーコン	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん トマト缶	キャベツ 玉ねぎ	パン ジャム じゃがいも 澱粉	ノンエッグ マヨネーズ バター	773	33.8 23.5 2.6	
8 (月)		アップル シナモントースト	ひじきサラダ 野菜のクリームスープ 大豆小魚	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき かえり煮干し 粉チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし りんご缶 りんごピューレ	パン 砂糖 米粉 三温糖	サラダ油 ごま油 バター	781	28.3 29.3 3.1	
9 (火)		ごはん	白身魚の味噌チーズ焼き なめたけ和え 豚汁 オレンジ	たら 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	レモン果汁 キャベツ もやし えのき 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	米 じゃがいも さつまいも	ごま サラダ油	788	35.4 19.8 3.1	
10 (水)		スパイシー タコス丼	切り干し大根のスープ クランベリーポンチ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにくしょうが 切干大根 コーン エリンギ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 リンゴ缶 クランベリージュース	米 砂糖 ワナタンの皮	サラダ油 大豆白絞油 オリーブ油	855	27.4 22.3 2.6	
11 (木)		なすの ミートソース スパゲティ	もやしとハムのスープ りんごの蒸しパン	豚肉 大豆 ハム 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	なす にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし 干ししいたけ ねぎ りんご リンゴピューレ	スパゲティ 蒸しパンミックス 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	806	32.1 27.1 2.9	
12 (金)		ごぼうと ベーコンの ピラフ	じゃこ大根サラダ ポークビーンズ	ベーコン かつお節 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	ごぼう 玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 もやし	米 じゃがいも	バター ごま ごま油 サラダ油	776	28.6 22.8 3.0	
16 (火)		黒糖パン	キャベツメンチカツ 粉ふきいも チーズと卵の ふわふわスープ	メンチカツ 鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも 澱粉	大豆白絞油	803	29.0 25.9 3.2	
17 (水)		山菜おこわ	カレー肉じゃが 石狩汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 鮭 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	わらび たけのこ えのき ごぼう ねぎ しめじ 玉ねぎ コーン こんにゃく 大根	米 もち米 砂糖 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま バター	783	33.9 20.4 3.4	
18 (木)		豆腐の チリソース丼	わかめと糸かまぼこの スープ りんご	エビ 押し豆腐 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく えのき りんご	米 澱粉 じゃがいも	サラダ油 大豆白絞油 ごま油 すりごま	789	30.0 19.9 3.0	
19 (金)		ごはん しそひじき ふりかけ	シイラの胡麻焼き からし和え けんちん汁	しいら 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	756	35.6 18.7 3.1	
22 (月)		ガパオライス	ミエン・ガー (ベトナム風春雨と鶏肉のスープ) ヨーグルト アーモンド小魚	鶏肉 大豆	牛乳 かえり煮干し ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン ピーマン わけねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 春雨	サラダ油 アーモンド	777	32.9 21.4 2.5	
24 (水)		ソース焼きそば	辛くて酸っぱいスープ マーラーカオ風蒸しパン	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	中華めん 澱粉 小麦粉 黒砂糖	サラダ油 ごま	801	31.5 29.4 3.3	
25 (木)		フィッシュ バーガー	キャベツソテー 白いんげん豆の クリームシチュー ミルメーク	たら ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 いんげん豆ペースト	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン にんにく	パン パン粉 じゃがいも 米粉	大豆白絞油 サラダ油 バター	889	36.4 30.8 3.2	
26 (金)		秋刀魚ごはん	厚揚げとうずら卵の煮物 冬瓜のみそ汁	さんま 鶏肉 厚揚げ うずら卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが こんにゃく 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	米 澱粉 三温糖	ごま 大豆白絞油	847	34.4 33.0 3.3	
29 (月)		カレーピラフ	野菜コロツケ コーンクリームスープ 和梨ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん ピーマン 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 ゼリー	サラダ油 バター 大豆白絞油	825	23.4 24.3 2.5	
30 (火)		ねぎ塩豚丼	かきたま汁 ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく えのき しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 澱粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	802	29.4 19.6 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実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！ ★献立表にはしの日記載はしていません ので、必ず毎日しを持ってきましょう！										今月の 平均栄養価	800	30.7 24.4 2.9
毎日持参 ですよ！										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5