














令和 7 年度



# 12 月 給食予定献立表



流山市立常盤松中学校

| 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)            |
|-------------|---|--------------------------|---|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------|--|---|----------------------------------|-----------------|---------------------|
|             |   | 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                               |                 | 脂質(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                                    |                                  |                 | 食塩相当量(g)            |
| 1<br>(月)    |    | 切干大根の<br>ビビンバ            | トックスープ<br>はやか                           | 豚肉 なんと<br>鶏肉                      | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜                   | にんにく しょうが<br>大豆もやし ねぎ<br>大根 切干大根<br>はやか                | 米 トック<br>砂糖                                 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま                | 800             | 28.8<br>19.9<br>3.0 |
| 2<br>(火)    |    | カスタード<br>スティックパン         | 照り焼きハンバーグ<br>ごまポテト<br>カレーシチュー           | ハンバーグ<br>豚肉                       | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム | にんじん<br>さやいんげん                | 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく しょうが                                  | パン じゃがいも<br>砂糖 でんぶん<br>米粉                   | サラダ油<br>ごま<br>バター                | 746             | 28.8<br>32.0<br>2.9 |
| 3<br>(水)    |    | 三色ごはん                    | 鯖のにんにく焼き<br>なめたけ和え<br>ほうとう汁             | 鶏肉 たまご<br>さば 豚肉<br>油揚げ 白みそ<br>赤みそ | 牛乳                  | 小松菜<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>さやいんげん | にんにく キャベツ<br>もやし えのき<br>白菜 大根 ねぎ                       | 米 砂糖<br>ほうとう                                | ごま<br>サラダ油                       | 811             | 38.7<br>28.0<br>3.4 |
| 4<br>(木)    |    | 塩焼きそば                    | 中華卵コーンスープ<br>抹茶蒸しパン<br>大豆小魚             | 豚肉 鶏肉<br>たまご 大豆                   | 牛乳<br>かえり煮干し        | チンゲン菜<br>にんじん<br>小松菜          | キャベツ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>コーン 玉ねぎ                        | 中華めん<br>でんぶん 米粉<br>蒸しパンミックス<br>チョコチップ       | サラダ油<br>ごま油<br>バター               | 797             | 31.9<br>27.2<br>3.4 |
| 5<br>(金)    |   | ジャンバラヤ                   | コロツケ<br>かぶのクリームスープ<br>ひとくちゼリー           | 鶏肉 豚肉                             | 牛乳<br>粉チーズ          | 赤ピーマン<br>ピーマン<br>かぶの葉<br>にんじん | しょうが にんにく<br>玉ねぎ かぶ                                    | 米 米粉 パン粉<br>じゃがいも<br>小麦粉 ゼリー                | バター<br>サラダ油<br>大豆白絞油             | 801             | 25.3<br>25.1<br>2.4 |
| 8<br>(月)    |    | 豆腐の中華煮丼                  | 春雨スープ<br>ヨーグルト                          | 豆腐 豚肉<br>うずら卵 エビ<br>なんと           | 牛乳<br>ヨーグルト         | にんじん<br>チンゲン菜<br>小松菜          | にんにく しょうが<br>玉ねぎ 白菜<br>きくらげ たけのこ<br>ねぎ                 | 米 砂糖 春雨<br>でんぶん                             | サラダ油<br>ごま油                      | 848             | 35.5<br>22.8<br>2.8 |
| 9<br>(火)    |    | ベーコンと<br>ツナの<br>トマトスパゲティ | 白菜スープ<br>オレンジカップケーキ                     | ベーコン ツナ<br>鶏肉 かまぼこ<br>たまご         | 牛乳<br>粉チーズ          | ピーマン<br>にんじん<br>小松菜<br>トマト缶   | にんにく 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>エリンギ 白菜<br>オレンジジュース             | スパゲティ 砂糖<br>でんぶん 小麦粉<br>三温糖                 | オリーブ油<br>バター                     | 788             | 30.9<br>27.8<br>2.9 |
| 10<br>(水)   |    | 五目おこわ                    | 鯖のごま味噌だれ<br>わかめとコーンの<br>レモン和え<br>豆腐だんご汁 | 鶏肉 油揚げ<br>さば 赤みそ<br>豆腐            | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜         | しめじ コーン<br>きゅうり キャベツ<br>レモン果汁 ねぎ<br>ごぼう しょうが           | 米 もち米<br>三温糖 白玉粉<br>砂糖 小麦粉                  | ごま<br>サラダ油                       | 801             | 35.7<br>26.0<br>3.4 |
| 11<br>(木)   |    | 焼きいも<br>トースト             | 大根サラダ<br>アルファベットスープ<br>大豆小魚             | ハム 鶏肉<br>大豆 白いんげん豆                | 牛乳<br>かえり煮干し        | 小松菜<br>にんじん                   | キャベツ 大根<br>もやし 玉ねぎ                                     | パン さつまいも<br>砂糖 マカロニ<br>じゃがいも                | バター<br>ごま<br>ごま油<br>サラダ油         | 780             | 32.2<br>24.4<br>3.1 |
| 12<br>(金)   |    | ごはん                      | 白身魚の香味揚げ<br>白滝のそぼろ煮<br>いも煮汁             | たら 鶏肉<br>豚肉                       | 牛乳                  | にんじん<br>わけねぎ<br>小松菜           | ねぎ しらたき<br>玉ねぎ しょうが<br>こんにゃく ごぼう<br>まいたけ               | 米 でんぶん<br>三温糖 里いも<br>砂糖                     | 大豆白絞油<br>ごま<br>サラダ油              | 812             | 34.5<br>23.5<br>2.7 |
| 15<br>(月)   |    | キムチラーメン                  | 豚肉と野菜のごま炒め<br>いちごデニッシュ                  | 豚肉 なんと                            | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜<br>ニラ             | にんにく しょうが<br>もやし キムチ<br>玉ねぎ しょうが<br>キャベツ               | 中華めん 三温糖<br>じゃがいも<br>デニッシュ生地<br>いちごジャム      | サラダ油<br>ごま油<br>ごま                | 773             | 28.5<br>35.9<br>3.2 |
| 16<br>(火)   |    | わかめ<br>ゆかりご飯             | 高野豆腐の揚げ煮<br>麩とねぎの味噌汁<br>菊花みかん           | 高野豆腐<br>鶏肉 油揚げ<br>白みそ 赤みそ         | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜           | 玉ねぎ ねぎ<br>みかん  | 米 でんぶん<br>三温糖 米粉<br>じゃがいも<br>花ふ             | ごま<br>大豆白絞油                      | 817             | 31.8<br>23.8<br>3.3 |
| 17<br>(水)   |    | ツナ<br>カレーライス             | ナッツサラダ<br>フルーツみつ豆                       | 鶏肉 ツナ<br>大豆<br>赤えんどう豆             | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>寒天缶   | にんじん<br>トマト<br>ジュース           | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ りんご缶<br>みかん缶 バイン缶<br>黄桃缶 | 米 じゃがいも<br>米粉 砂糖<br>ゼリー                     | バター ごま<br>サラダ油<br>アーモンド<br>オリーブ油 | 881             | 23.6<br>25.5<br>3.1 |
| 18<br>(木)   |  <div>★クリスマスメニュー★</div> | ツリー<br>チョコパン             | クリスマスチキン<br>コーンサラダ<br>野菜スープ             | 鶏肉 豚肉<br>かまぼこ                     | 牛乳<br>粉チーズ          | 小松菜<br>にんじん                   | コーン きゅうり<br>キャベツ レモン果汁<br>玉ねぎ                          | パン チョコレート<br>アラザン パン粉<br>チョコスプレー<br>コーンフレーク | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>サラダ油<br>ごま     | 804             | 33.6<br>30.5<br>3.3 |

★ 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！

★ はしは毎日持参しましょう！



|               |     |      |
|---------------|-----|------|
| 今月の<br>平均栄養価  | 802 | 30.8 |
|               |     | 26.6 |
|               |     | 3.0  |
| 学校給食<br>摂取基準値 | 830 | 32.0 |
|               |     | 27.6 |
|               |     | 2.5  |

