

令和4年度



12月給食予定献立表

流山市立常盤松中学校

日にち	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)
			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)
					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 (木)			小松菜の ペペロンチーノ	ポークビーンズ オレンジカップケーキ	豚肉　ベーコン たまご　レンズ豆 金時豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく　玉ねぎ エリンギ　オレンジ	スパゲティ　砂糖 じゃがいも 三温糖　小麦粉	サラダ油 オリーブ油 バター	792	30.8 26.1 3.0
2 (金)			五色の 花ごはん	高野豆腐の揚げ煮 ごま仕立てのみそ汁 りんご	豚肉　鶏肉 高野豆腐　白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ　ねぎ ごぼう　大根 こんにゃく　りんご	米　じゃがいも 米粉　でんぶん 三温糖	サラダ油 ごま 大豆白絞油 ねりごま	843	32.6 25.9 3.2
5 (月)			コッペパン みかんジャム	洋風おでん 切干大根サラダ 大豆小魚	豚肉　ウインナー 揚げボール　大豆 野菜ボール(にんじん・ほうれん草) ちくわ) かつお節	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ　キャベツ 大根　こんにゃく 白菜　切干大根	パン　じゃがいも 砂糖　きび砂糖 ジャム	サラダ油 ごま	809	33.9 23.6 3.4
6 (火)			醤油ラーメン	厚揚げと白菜の キムチ炒め 大豆と小魚といもの 揚げ煮	豚肉　なると 大豆　生揚げ	牛乳 かえり煮干し	チンゲン菜 にら	玉ねぎ　もやし にんにく　しょうが キムチ　きくらげ 白菜　メンマ	中華めん　三温糖 じゃがいも　砂糖 でんぶん	サラダ油 大豆白絞油 ごま油 ごま	801	39.8 35.2 3.2
7 (水)			ホット バーガー	スパイシーポテト かき玉スープ みかん	鶏肉　たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ　キャベツ コーン　みかん	パン　じゃがいも でんぶん	バター ノンエッグ マヨネーズ	807	32.4 28.2 3.4
8 (木)			ごはん	鯖のねぎソースかけ カレーきんぴら 具沢山のすまし汁	さば さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ　れんこん ごぼう　こんにゃく 干ししいたけ	米　じゃがいも 三温糖　里いも ちくわぶ	サラダ油 ごま油	806	32.6 19.6 2.7
9 (金)			ジャンバラヤ	じゃこのカリカリサラダ かぶのクリームスープ フルーツミックスゼリー	鶏肉	牛乳 粉チーズ ちりめん じゃこ	にんじん ピーマン 赤ピーマン かぶの葉	玉ねぎ　白菜　コーン にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり かぶ　ブロッコリー	米　米粉　ゼリー コーンフレーク	サラダ油 バター	806	29.7 22.5 3.0
12 (月)			豆腐の 中華煮丼	とり団子の中華スープ 黄桃のブルーベリー ヨーグルト和え	豚肉　豆腐 エビ とり団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが　白菜　ねぎ にんにく　もやし 玉ねぎ　きくらげ たけのこ　黄桃缶 ブルーベリー	米　でんぶん 砂糖　緑豆春雨	サラダ油 ごま油	824	31.2 21.2 2.3
13 (火)			コーントースト	ツナカレー ドレッシングサラダ 卵トマトスープ りんご	ベーコン　たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　もやし コーン　りんご	パン　でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	794	29.2 31.7 3.4
14 (水)			ごはん たくあん じゃこのふりかけ	ネギすきじゃが 白菜のけんちん汁	豚肉　鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ　白菜 ねぎ　たくあん しらたき	米　じゃがいも 三温糖　里いも	サラダ油 ごま油 ごま	790	29.6 19.5 2.8
15 (木)			きなこ揚げパン	和風サラダ 冬野菜のポトフ	豚肉　きなこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉	キャベツ　もやし 玉ねぎ　ねぎ 大根　かぶ	パン　砂糖 さつまいも 里いも	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ごま	803	30.1 29.2 2.9
16 (金)			三色ごはん	鯖の山椒焼き なめたけ和え ほうとう汁	さば　豚肉　鶏肉 油あげ　白みそ 赤みそ　たまご	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	もやし　キャベツ えのき　白菜 大根　ねぎ	米　砂糖 ほうとう	サラダ油 ごま	824	39.6 28.5 3.4
19 (月)			シーフード カレーライス	野菜サラダ ヨーグルトいちご	エビ　イカ レンズ豆　大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ　きゅうり にんにく　しょうが もやし　玉ねぎ	米　砂糖 米粉　じゃがいも	サラダ油 バター	815	29.5 18.2 3.1
20 (火)		 ♪クリスマスメニュー♪	ツリー チョコパン	フライドチキン コーンサラダ パスタスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ　キャベツ にんにく　しょうが きゅうり　コーン	パン　小麦粉 アラザン　でんぶん 米粉　マカロニ チョコレート	サラダ油 大豆白絞油 ごま バター	898	33.7 34.5 3.4

※ 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。

※ はしの日には、忘れずにはしを持参しましょう！

★ 給食前にしっかりと手洗いをし、給食中の黙食を徹底して感染対策をしよう！
★ 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！



今月の平均栄養価	817	32.6 26.4 3.1
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

