



# 10月給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 4日、8日、9日、11日、16日、17日、22日、23日、29日、30日

流山市立南流山中学校

日にち	おはしの日	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)		
					主に体の組織を作る		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	火		青ねぎチャーハン	厚揚げの中華炒め 鶏肉とキャバツの白湯スープ みかん	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	わけねぎ チンゲンサイ 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャバツ しょうが コーン たけのこ みかん	米 でんぷん 春雨	油 ごま油	761	26.1 25.3 3.2		
2	水		コーンピラフ	オムレツのトマトソースかけ カレースープ ヨーグルト	ベーコン 卵 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ コーン ぶなしめじ	米 じゃがいも 砂糖	油	740	26.5 22.9 2.4		
3	木		スタミナ焼肉丼	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 なたと	牛乳	人参 いら ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ しょうが もやし キャバツ レモン たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 ワンタンの皮 ゼリー でんぷん	油 ごま油 ごま	811	27.3 21.2 3.2		
4	金		ごはん	いわしの薬味ソースかけ アーモンド和え じゃがいものみそ汁	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャバツ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま アーモンド 油	778	31.4 26.0 3.1		
7	月		きのこの キーマカレー	チーズ卵スープ フルーツの梨ゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく パイン しょうが 黄桃 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ 梨	米 砂糖 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 オリーブオイル	844	30.5 23.2 3.5		
8	火		ごはん アーモンドと小魚の ふりかけ	肉豆腐 みそ味だまこ汁	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 大根	米 でんぷん しらたき 砂糖 だまこもち	油 アーモンド ごま	844	38.1 23.6 3.7		
9	水		わかめごはん	厚焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 根菜のごまみそ汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 わけねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぷん	油 ごま	832	33.8 23.9 4.1		
10	木		サフランライスの ミートソースかけ	キャバツとコーンのスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく コーン 玉ねぎ キャバツ ぶなしめじ ブルーベリー	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	796	26.6 23.6 3.0		
11	金		栗とさつまいもの ごはん	いなだの照り焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	いなだ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 栗 ごま ごま油	764	34.4 26.7 4.1		
15	火		野菜コロッケ バーガー	野菜ソテー 米粉のクラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 おさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ピーマン ほうれん草 グリンピース	玉ねぎ もやし コーン キャバツ ぶなしめじ にんにく	米 米粉 パン粉 じゃがいも でんぷん	油 バター	803	27.4 29.3 4.0		
16	水		ごはん	さんまのかば焼き ひじき入り五目煮豆 さつまいもの豚汁	さんま 油揚げ 大豆 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 わけねぎ	しょうが 大根 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 しらたき さつまいも	油	901	34.1 33.8 3.8		
17	木		ごはん	豚肉と野菜のしょうが炒め セルフポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 わけねぎ	しょうが 大根 にんにく コーン 玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 エッグケア (卵なしマヨネーズ)	827	31.2 27.8 3.8		
18	金		そぼろ丼(卵入り)	玉ねぎのみそ汁 大学いも	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ 切り干し大根 しょうが 枝豆	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	986	36.2 31.4 4.1		
21	月		ナン	バターチキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ごま油 バター	730	26.5 28.8 3.5		
22	火		さつまいもごはん	さばのみそ煮 ごま酢和え すまし汁	さば 鶏肉 みそ なたと 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが もやし きゅうり キャバツ 長ねぎ えのきたけ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	733	33.1 23.3 4.2		
23	水		さけとしめじの バターしょうゆご飯	大根と鶏肉の春雨煮 キャバツのみそ汁	さけ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ しょうが 大根 玉ねぎ キャバツ 長ねぎ	米 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	バター ごま油	731	31.0 20.5 3.8		
24	木		回鍋肉 (ホイコーロー)丼	わかめスープ 黒糖きなこ大豆	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ キャバツ 玉ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	843	36.5 26.3 3.9		
25	金		厚揚げと白菜の あんかけ丼	大根ともやしのピリ辛スープ 杏仁豆腐	豚肉 なたと 厚揚げ 鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 わけねぎ チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 大根 もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	808	27.8 21.5 3.4		
28	月		ココアミルク 揚げパン	鶏肉とじゃがいものトマト煮 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 トマト 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ にんにく 白菜 もやし コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	773	29.5 29.6 3.2		
29	火		ごはん	かつおの甘辛しょうがソース ねぎすじじゃが 豆乳みそ汁	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	しょうが 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	887	39.9 26.0 3.6		
30	水		ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) きゅうりのナムル 春雨入り野菜スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんにく きゅうり	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	812	28.0 29.9 2.9		
31	木		ベーコンとツナの トマツパゲッティ	ウィンナーポトフ パンブキンバイ	ベーコン ツナ(まぐろ) ウィンナー	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 かつお トマト 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ぶなしめじ かが セロリー	米 スパゲッティ 砂糖 はちみつ じゃがいも パイ皮	油 オリーブオイル	837	28.3 35.0 2.8		
<p>*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。</p> <p>【今月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう】</p> <p>☆連絡事項☆          病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書等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に書類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。</p>											10月11日～22日は、2年生が家庭科の授業で考えた献立を 取り入れています。11月にも登場します！	今月の 平均栄養価	810	31.1 26.3 3.5
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	