



12月 給食予定献立表



令和3年

流山市立東部中学校

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	水		ねぎ塩豚丼	がんものそぼろ煮 すまし汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 葉ねぎ さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ えのきたけ ごぼう もやし レモン	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	821	36.7	24.7	
2	木		ポロネーゼ	野菜スープ ストロベリーカスタードタルト	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム ほんしめじ いちご	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油	770	29.5	27.3	
3	金		ご飯	いなだの照り焼き さやいんげんのごま和え 豚汁	いなだ 豚肉 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参	キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	812	34.2	25.3	
6	月		マーボー豆腐丼	白湯スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳	人参 たら 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ 白菜 たけのこ 長ねぎ もも みかん バイン ぶどう	米 でん粉	油 ごま油	881	35.2	24.2	
7	火		ホットドッグ	ジャーマンポテト 白菜とベーコンのスープ	ベーコン 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン パイン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	787	30.6	29.4	
8	水		ご飯	さばのカレー焼き 大豆の磯煮 かき玉汁	さば 卵 大豆 豆腐 かまぼこ さつまあげ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		771	35.1	20.2	
9	木		コーンピラフ	厚揚げの野菜ソテー クラムチャウダー	ベーコン 豚肉 鶏肉 角揚げ あさり	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	玉ねぎ しょうが マッシュルーム にんにく コーン キャベツ	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	790	27.9	25.5	
10	金		かやくご飯	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ピーマン	ごぼう 玉ねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ みかん	米 砂糖 こんにゃく でん粉 じゃがいも	油	840	33.9	26.9	
13	月		ピリ辛ガーリック チャーハン	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 中華卵コンスープ	豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳	人参 葉ねぎ さやいんげん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが コーン	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 大豆油	800	30.5	22.9	
14	火		菜飯ご飯	かれいの柚子醤油焼き 野菜のアーモンド和え ほうとう汁	かれい 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	キャベツ 白菜 もやし 大根 長ねぎ ゆず	米 砂糖 もち	ごま油 アーモンド	811	35.1	20.2	
15	水		韓国風ブルコギ丼	チャブチェ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	人参 たら チンゲン菜	しょうが もやし にんにく ごぼう 玉ねぎ たけのこ 白菜 マスカット	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	812	26.4	21.6	
16	木		ご飯	ヤンニョムチキン ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 トマト	にんにく もやし たら 長ねぎ 白菜 ほんしめじ	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	793	28.3	27.4	
17	金		長ねぎの ペペロンチーノ	冬野菜のポトフ チーズマフィン	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 葉ねぎ かぶの葉	にんにく かぶ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ セロリ ぶなしめじ	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	バター オリーブ油	742	27.1	22.9	
20	月		ドライカレー	野菜の米粉スープ フルーツのぶどうゼリー和え	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく ほんしめじ 白菜 マッシュルーム しょうが ぶどう	米 砂糖 米粉 砂糖	油 バター	881	29.8	23.2	
21	火		カラフルピラフ	フライドチキン 洋風おでん クリスマスロールケーキ	豚肉 鶏肉 うずら卵 卵 大豆 豆乳	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 玉ねぎ コーン ピーマン 白菜 赤ピーマン	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 バター 大豆油	884	30.5	33.2	
											今月の 平均栄養価	815	31.4	24.7
											学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6
													3.0	2.5