



12月 納品会立表

令和7年度

毎日はしの持参をお願いします！きれいに洗って持ってきてましょう。

流山市立東部中学校

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) 脂質(g) 食塩相当量(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		
				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			
1 月	朝	キーマカレー	野菜スープ フルーツのぶどうゼリーあえ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜 ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ ぶどう パイン もも	米 じゃがいも ゼリー	オリーブオイル 油	878	32.1 24.2 3.0
2 火	朝	ごはん	チキンカツのごまみソースかけ のり酢和え おぼろ汁	鶏肉 みそ ツナ (まぐろ) 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 わけねぎ	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 すりごま ごま油	799	35.1 28.8 2.8
3 水	朝	いわしのかば焼き丼	おかか和え さつま汁	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油	789	32.5 26.9 3.2
4 木	朝	豚キムチ丼	大根とわかめの中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 大根 ぶなしめじ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 いりごま	783	30.8 22.3 3.3
5 金	朝	黒ごまごはん	厚焼き卵 ねぎときやが 白菜と油揚げのみぞ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	長ねぎ 白菜	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぶん	油 いりごま	825	32.6 23.2 3.6
8 月	朝	回鍋肉丼	白菜とわかめの中華スープ ラ・フランスゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ 白菜 ラ・フランス	米 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま油 すりごま	813	30.9 23.9 4.0
9 火	朝	ごはん	さばの香味みそだれ 厚揚げの煮物 鶏肉と白菜の和風スープ	さば 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 大根 白菜 しいたけ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 すりごま ごま油	795	35.9 24.8 2.5
10 水	朝	コッペパン	肉団子と野菜のトマト煮 さつまいもの米粉シチュー いちごジャム	鶏肉 白花豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ いちご	パン ジャム 砂糖 マカロニ 米粉 さつまいも	オリーブオイル 油 バター	841	29.3 26.3 3.2
11 木	朝	ツナピラフ	ジャーマンポテト カレースープ(うずら卵入り) ヨーグルト	ツナ (まぐろ) 鶏肉 ベーコン ウィンナー うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ビーマン	にんにく 玉ねぎ コーラン	米 じゃがいも スパゲッティ	油	782	29.0 22.8 3.2
12 金	朝	わかめごはん	ちくわのカレー揚げ つくねと大根の煮物 じゃがいものみぞ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 でんぶん こんブスター こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 いりごま	804	28.0 23.0 3.8
15 月	朝	ねぎにんにく チャーハン	たらのチリソースかけ 春雨入り中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 たら ベーコン 豆腐	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ぶどう	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	油 ごま油 いりごま	766	30.8 26.1 3.4
16 火	朝	ごはん	豚肉と根菜の黒酢炒め 玉ねぎのみぞ汁 みかん	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ みかん	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	867	28.3 24.7 3.3
17 水	朝	ハヤシライス	野菜のごまサラダ ゆずゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが マッシュルーム ぶなしめじ コーン もやし キャベツ 玉ねぎ ゆず	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 いりごま	817	23.0 24.1 2.7
18 木	朝	梅ちりめん ごはん	肉豆腐 かほちゃんのみぞ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ かほちゃん	米 砂糖 でんぶん	油 いりごま	767	35.4 22.1 4.3
19 金	朝	ガーリック コーンピラフ	タンドリーチキン ミニストローネ 豆乳チョコクレープ	鶏肉 ウインナー 豆乳 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーマン トマト	にんにく マッシュルーム コーン 玉ねぎ しょうが キャベツ セロリー	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 クレープ	油	790	29.4 27.0 2.5

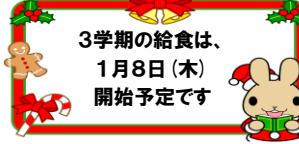
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【今月の目標】風邪を予防する栄養素について知ろう】

☆連絡事項 (重要) ☆

・病気等を理由に一連続する5日以上の欠席がわかつており、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）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能となります。

*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。



今月の 平均栄養価	804	30.8 24.8 3.3
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5