



# 1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)				
11 火		ポークカレーライス	ごまドレサラダ いちごクレープ	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	きゅうりしょうが にんにくキャベツ 大根 玉ねぎ レモン りんご いちご	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	863	23.5	27.2			
12 水		ご飯	小あじの南蛮漬け 豚肉と野菜のみそ炒め いわしの団子汁 みかん	あじ いわし 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	長ねぎ 大根 しょうが 玉ねぎ キャベツ みかん	米 でん粉 砂糖 長いも	大豆油 油	842	34.9	23.9			
13 木		シナモントースト	鶏肉と大豆のトマト煮 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	オリーブ油	800	28.4	26.7			
14 金		キムたくチャーハン	春巻 水ぎょうざ 元気ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ 人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 大根 しょうが キャベツ	米 砂糖 春雨 小麦粉	ごま ごま油 大豆油	766	24.8	22.7			
17 月		根菜ピラフ	いわしの胡麻フライ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン いわし あさり	牛乳	人参 パセリ	にんにく れんこん ごぼう 玉ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 バター ごま	844	30.4	29.3			
18 火		こぎつねご飯	豆腐ハンバーグ おらしソース じゃがいものきんぴら 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ さつまあげ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま 油	849	35.6	30.2			
19 水		ごま豆乳坦々麺	揚げしゅうまい 中華サラダ プリン	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ	人参 なら チンゲン菜	にんにく 長ねぎ しょうが もやし キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 大豆油 ごま ごま油	807	29.5	35.8			
20 木		バターライス	鶏肉の風味焼き 野菜ソテー オニオンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ 人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	米 パン粉 じゃがいも	バター 油	806	28.6	27.8			
21 金		ご飯	さばのみそ煮 小松菜のごま和え 沢煮椀	さば 豚肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが 長ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ 大根 もやし みかん オレンジ	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油	801	33.0	24.3			
24 月		野沢菜チャーハン	豚肉とれんこんの黒酢炒め 白菜とうずら卵の中華スープ お米のムース	豚肉 鶏肉 うずらの卵 卵	牛乳 ちりめん	野沢菜 人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 れんこん	米 でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま 大豆油	796	28.8	27.6			
25 火		フィッシュ チーズバーガー (キャベツ)	ヒュッツポット ミートボールのトマトスープ	豚肉 鶏肉 たら	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パン でん粉 じゃがいも パン粉	大豆油 オリーブ油	847	35.0	31.0			
26 水		ご飯	ぶりの照り焼き 大豆の磯煮 せんべい汁	ぶり 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	たけのこ 大根 白菜 長ねぎ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 小麦粉	こんにゃく	790	33.8	21.5			
27 木		いわしの かば焼き丼	磯香和え かぶのみそ汁	いわし 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参 かぶの葉	しょうが もやし 玉ねぎ かぶ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	大豆油	790	30.2	23.5			
28 金		親子丼	のっぺい汁 フルーツのマスカットゼリー和え	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 ごぼう マスカット りんごもも バイン	米 でん粉 里芋 砂糖	こんにゃく	834	29.7	19.6			
31 月		あんかけ チャーハン	ごまだれパンサンスウ 肉まん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ しいたけ ぶなしめじ 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし	米 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	806	24.3	21.7			
☆1月の行事食 1/24(月)~28(金)は全国学校給食週間です。 この5日間は各地の郷土料理や流山市と関わりのある地域の料理を取り入れています。 ◎24日 長野県ゆかりの献立 ◎25日 オランダゆかりの献立 ◎26日 青森県の郷土料理「せんべい汁」 ◎27日 千葉県産の食材を多く取り入れた献立 ◎28日 新潟県の郷土料理「のっぺい汁」										今月の 平均栄養価		817	30.0	26.1	3.0
										学校給食 摂取基準値		830	32.0	27.6	2.5

